A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
I. ÉVFOLYAM
1965.

6.

Kozák Lajos felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

E számunk munkatársai: Ambrus László TF könyvtárvezető, Budapest, *Daróczi Sándor* műhelyfőnök, Hajdúnánás, *Detre Pál* főisk. tanár, Pécs, *Kun László* főisk. adjunktus, Budapest, *Novák István* tanár, Bátaszék, *Tarnawa Ferdinánd* főisk. adjunktus, Budapest, *Tiboldi Tibor* OPI munkatársa, Budapest, *Dr. Veszprémi László* szakfelügyelő, Szeged, *Villant László* tanár, Kisújbánya.

TARTALOM

40 éves a Testnevelési Főiskola 161
Tiboldi Tibor: Tapasztalatok az általános iskolai Tantervről és Nevelési tervről 163
Dr. Veszprémi László: Az ősz végi, téli testnevelési óra didaktikai kérdései (II) 166
Detre Pál: Téli szabadtéri játékok 171
Villant László: Készítsünk sílécet házilag! 177
Tarnawa Ferdinánd: Az alkarérintés és oktatása 180
TÁJÉKOZTATÓ 184

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekkszámlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára).

65.8424 Egyetemi Nyomda, Budapest

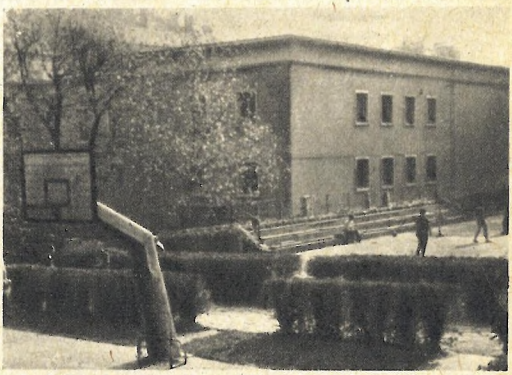
40 éves a Testnevelési Főiskola

Négy évtizede nyitotta meg kapuit első hallgatói előtt a Testnevelési Főiskola. E negyven év alatt a kiváló tanárok, szakemberek százait, ezreit képezte az iskolák, a magyar sport számára. Sőt, nemcsak a magyar iskolák, a magyar sport számára, hiszen viszonylag rövid idő alatt európai hírűvé nőtte ki magát és külföldről is szívesen jöttek és jönnek tanulni falai közé.

A négy évtized alatt végzett tanárok emlékeznek most a kezdet hősi korszakára, a haladásért, az egyre korszerűbb képzésért folytatott állandó küzdelemre. A Főiskolán töltött évek ma is eleven emlékével a szívükben köszöntik az Alma Mater-t a jubileum alkalmából. Ehhez a köszöntéshez csatlakozik folyóiratunk is, jó egészséget, sok sikert kívánva a Főiskola vezetőségének, oktatói karának és minden dolgozójának a tanárképzés terén kifejtett munkájukhoz.

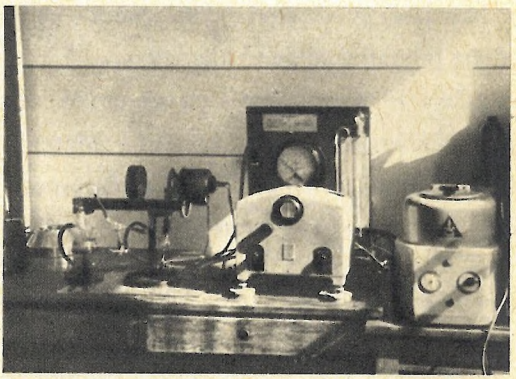
A Csörsz utcai pálya

Kollégium és ebédlő

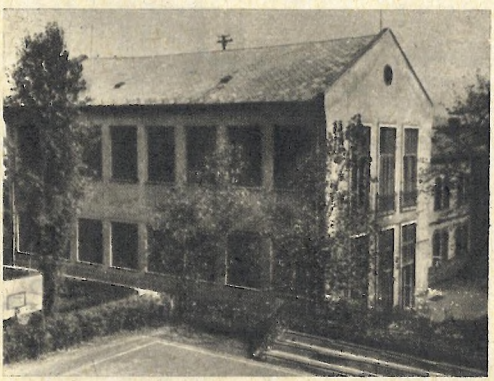


Játékcsarnok, szabadtéri röp- és kosárlabdapálya

A könyvtár



Az Orvostudományi Tanszék biokémiai laboratóriuma



A tornacsarnok

Az épülő uszoda

Kozák Lajos felvételei

TIBOLDI TIBOR

Tapasztalatok az általános iskolai Tantervről és Nevelési tervről

A harmadik tanévnyitóra került sor iskoláinkban, mióta bevezetésre került az új Tanterv és Nevelési terv.

A bevezetéssel kapcsolatos tapasztalatok még csak két év munkájából adódnak, de alkalmasak arra, hogy felfigyeljünk rájuk, hogy a következő időben végzendő munkánkban segítséget nyújtsanak.

A tapasztalatokat Budapesten, Szegeden, Bács, Fejér, Somogy és Szolnok megyében gyűjtöttük össze. Nem öleli fel valamennyi megyét, de a levont következtetések mégis jelzik, hogy mely területen kell a munkát megjavítani.

A Tanterv lehetőségeinek felhasználása

Az iskolák zömében helyesen választották meg a kiegészítő anyagot. A kiválasztásnál figyelembe vették az Utasítás ide vonatkozó részét. Sok iskolában a testnevelési munkaközösség határozott a kiegészítő tantervi anyag kiválasztásáról.

Sok negatívum is mutatkozik, amelyen feltétlen javítani kell. Ilyenek: nem választottak kiegészítő anyagot, csak az alaptantervet tanították, mások feldolgozták az összes kiegészítő anyagot. Ez szükségtelen, mivel a tanítási anyagot elsősorban a jobb képzési és nevelési eredmények elősegítéséért csökkentették.

Sokan más-más kiegészítő anyagot dolgoztak fel az egyes osztályokban, noha egy testgyakorlati ág magasabb szintű oktatása csak úgy lehetséges, ha a Tantervben és Utasításban foglaltak szerint járunk el, és az 5. osztályban oktatott testgyakorlati ág vonul végig a 8. osztályig.

Nem egy iskolában figyelmen kívül hagyták, hogy a kézilabda a kötelezően feldolgozandó anyag, és a kosárlabda csak abban az esetben kerülhet feldolgozásra, ha nincs iskolaudvar, de van tornaterem.

Kevesen állították be a téli foglalkozásokat, noha a kötelezően feldolgozandó anyagban szerepel, minimális 2—3 órával. (Úgy látszik, ezekben az iskolákban nem látják világosan, hogy a Nevelési terv követelményeinek a tantárgy tanításában maximálisan kell érvényesülnie. Az ilyen tervező munka a tanítást csak szűk szakmai szempontból nézi, nem gondol a Nevelési terv követelményeire.)

A választhatóság a gyakorlatban, ahol az utasításnak megfelelően hajtották végre, bevált. A tantervi fegyelem minden nevelőre vonatkozik, és a szakfelügyeletnek kell érvényt szereznie annak betartására.

A nevelés tervezése és a nevelés eredményeinek vizsgálata

A Nevelési terv szükségességét a legtöbb iskolában nem vitatták, sőt inkább lelepleztek az olyan megnyilvánulásokat, amelyek elutasították használatának lehetőségét.

A bevezetéssel kapcsolatos ellentmondások sok zavart okoztak a nevelőkben. Ma már az első hullámok lecsillapodtak, és sok tanmenetben lehet találkozni a nevelési feladatok tervezésével, melyek többnyire az adott oktatási anyaghoz kapcsolódnak.

Sajnos, még sokan nem ismerik eléggé a Nevelési tervet, a tevékenységi formákat célnak tekintik, s nem eszköznek, és nemegyszer összetévesztik a követelményekkel. Sok tervezés nem reális, felületes, mechanikus másolása a Nevelési tervnek.

A tudatosabb nevelőmunka nem nélkülözheti a tervszerűséget, és akik e nyomon indultak el, ma már valóban érzik a segítséget, melyet a Nevelési terv nyújt.

Vitatott kérdés volt a nevelők között a neveltségi szint megállapítása, az oktatási és nevelési követelmények szintézisbe hozása. Kétségtelen, hogy a neveltségi szint megbízható elbírálása nehezebb feladat,

mint a tantervi anyag elsajátításának mérlegelése.

Ez érthető is, mert a pedagógia nem is kutatta a nevelési eredmények elbírálásának a metodikáját. Az idei tanév nevelési értekezletének anyaga „A nevelési eredményvizsgálat módszertani kérdései" OPI kiadvány, e területen sok segítséget fog adni.

Alsó tagozat

A szakfelügyelet e területen kevésbé tájékozott. A tanterv bevezetésének első időszaka a felső tagozat felé irányította a munka zömét.

A legnagyobb hiányosság az, hogy a nevelők nem ismerik a Tantervet. E területen a továbbképzésben nagy hiányok mutatkoznak. A következő évek feladata lesz a hiányok pótlása, ha azt akarjuk, hogy az alsó tagozatos testnevelés is elinduljon a holtpontról.

A játék és a játékos módszer még nem dominál az órákon. Ez a módszer a nevelők számára sokkal nehezebbnek bizonyul, mint a régi, főleg az idősebb kartársaknál. A játékok oktatásától azért félnek, mert felborul a rend. Sokan még a rendgyakorlatok szintjén állnak, és csak a formához kötött gyakorlatokig jutottak el. Az Utasításban megfogalmazott módszerbeli követelményeket soknak tartják, mert nem volt továbbképzés, és nincsenek ismereteik.

A legnagyobb hiányosság az, hogy a nevelők nem ismerik a játékokat, és így nem is tudják tanítani azokat. A kiadott segédletek nem jutottak el minden iskolába.

Sok problémát jelent az osztálytermi óra megtartása is. Sok a súrlódás az igazgatókkal és a gondnoksággal a padok rongálódása miatt.

A munka megjavításában a legtöbbet tehetnek az iskolákban tanító testnevelő tanárok azzal, ha az alsó tagozatos osztályokban a tantervi anyagból bemutató tanítást tartanak.

Felső tagozat

Az 5—8. osztályban folyó munka lényegesen kedvezőbb képet mutat. Ez annak tulajdonítható, hogy a nevelők a továbbképzés során megismerkedtek nemcsak a tanítás anyagával, hanem azokkal a módszerekkel is, amelyek elősegítik az eredményesebb tanítást.

Tapasztalatok szerint a nevelők nem léptek túl a tanterv anyagán. Inkább az a jellemző, hogy a tárgyi feltételek miatt egy-egy mozgásanyagot nem tudnak kellő súllyal oktatni. Így főleg a dobómozgások oktatása jelent sok helyen problémát.

Ezzel függ össze, hogy nem tanítják ezekben az iskolákban a méta játékot sem.

Az atlétikai tantervben szereplő módszertani koncepció jónak mondható. A választhatóság elősegítette, hogy az iskolák nagy többségében az atlétikát választották kiegészítő anyagnak az alaptantervi követelmények mellett. Így a fiúk gurulótechnikát tanultak a magasugrásban, megismerkedtek a súlylökéssel is a lányokkal együtt. A váltófutás és a helyből ugrás jól egészítette ki az alaptantervi anyagot, és lehetővé tette, hogy a tanulók az úttörőversenyeken bizonyos ismeretek birtokában álljanak ki.

Az ugrások közül főleg a távolugrásban jelentkező módszer a sávból ugrás, sokak tapasztalata szerint elősegítette a felugrás megtanítását, mely e korú tanulók számára nem könnyű feladat.

A dobásokban előírt technika — a keresztlépés helyett a szökkenés — jól bevált és a tanulók 90%-a használta az országos úttörőbajnokságon is.

A torna oktatása talán a legmélyebb pontja az iskoláinkban folyó testnevelésnek. A tantervi utasítás határozottan körvonalazza azokat a módszereket, amelyekkel ezt a testgyakorlati ágat is kedveltté lehet tenni. Ilyen újszerű módszerként jelentkezik az összefüggő gyakorlatok tanítása. Már a tanterv is érzékelteti a nevelőkkel, hogy nem súlykolásszerű gyakorlásról van szó, hanem az egyes gyakorlatok közötti összefüggések felismerésére kell nevelni

a tanulókat. Ehhez pedig a tudatos, az aktív tanulói tevékenységen keresztül vezet az út.

Az új módszerek alkalmazása még csak igen szűk körben ismeretes. Inkább a régi, hagyományos módszerek uralkodnak. A tanulói tudatosság és önállóság elve, az elemek önálló kapcsolására való nevelés csupán a legjobb nevelők gyakorlatában található meg.

Jó volna, ha nevelőink még egyszer áttanulmányoznák az Utasítás ide vonatkozó részét... „a tanulói aktivitás kialakításának jelentőségét az iskola utáni sportolás iránti igény kialakításában is fontosnak kell tekintenünk. Ezért nem csupán általános módszertani követelmény, hanem sajátos szakmai feladat a testnevelési órákon az, hogy érdekesen, vonzóan tanítsunk."

A játékok oktatása kezd módszeresebb lenni, noha az iskolai játékok még nem készítik eléggé elő a sportjátékok oktatását. A sportjátékokban rendezett bajnokságok sok nevelőt vezettek arra a gondolatra, hogy ha eredményesebben akar szerepelni, akkor a technikai ismereteken túl a tanterv taktikai követelményeit is alaposabban kell megtanítani a magasabb szintű játékképzés érdekében. Egyre nagyobb súlyt helyeznek a nevelők a taktikai elemek módszeres oktatására, és egyre kevesebb lesz azon nevelők száma akik csak „játszatják" a tanulókat. A taktikai elemek oktatása feltételezi, hogy az ilyen tanítási témában megtartott órák tartalmilag egy tanórát teljesen kitöltsenek. Ezért kívánatos a régi órafelépítési gyakorlattól való eltérés, a korszerűbb didaktikai-metodikai megoldások keresése kívánatos.

Az elmúlt tanítási évek tapasztalata, hogy a leányok lényegesen kevesebb játékismerettel rendelkeznek, mint a fiúk. Az órákon folyó játékokon alig lehet felismerni, hogy azt valóban technikai, taktikai elemeivel együtt tanították volna.

Nevelőink jelentős része tervszerűen törekszik olyan szilárd ismeretek nyújtására, jártasságok és készségek kialakítására, amelynek birtokában a tanulók sikeresen oldják meg azokat a feladatokat, amelyeket a különböző testgyakorlati ágak állítanak eléjük, és szerzett tudásukat az élet által nyújtott gyakorlati feladatok megoldásában is fel tudják használni. Értékesebbé, színesebbé, érdekesebbé váltak ezáltal a gyakorlóórák.

Az új tanterv bevezetésének egyik legkedvezőbb hatása, hogy egyre több, korszerűbb, eredményesebb óratervezési és óravezetési módszert lehet látni iskoláink többségében, megnőtt az egyes tanulókra eső fizikai megterhelés mértéke. Sajnálatos, hogy leánytanulóinkról ezt nem mondhatjuk el ilyen egyértelműen.

Egyre kevesebb a tantestületekben a vita a testnevelés érdemjegyének megállapításában. Talán a most megjelent művelődésügyi miniszteri utasítás (Művelődésügyi Közlöny 1965. augusztus 15. szám) e kérdésben is segíti nevelőink egységes szemléletének kialakítását.

Felhívás!

Kérjük olvasóinkat, hogy közlésre szánt cikkeiket gépelve, két példányban küldjék meg a szerkesztőség címére (Budapest VII., Gorki fasor 17—21). — A papírlapnak csak az egyik oldalára, kettes sortávolsággal írjanak. Egy-egy oldalra 30 sort gépeljenek. A sor hossza 66 betűhely. A cikk terjedelme legfeljebb 6—8 gépelt oldal lehet.

A rajzokat, táblázatokat, fényképeket külön mellékletként, megfelelő ábraszöveggel (képaláírással) ellátva küldjék be.

DR. VESZPRÉMI LÁSZLÓ

Az ősz végi, téli testnevelési óra didaktikai kérdései

(FOLYTATÁS)

A főleg közepes és mérsékelt intenzitású *gyakorlási anyag sokszorosan felülmúlja a tantermi foglalkozás megterhelését* azzal, hogy szinte állandó jellegű mozgást igényel, amelyben minden tanuló ilyen vagy olyan formában részt vesz. Kétségtelen, hogy első pillanatra különösen a második-harmadik tartalmú óraszervezés szokatlannak, talán túl merésznek tűnik. Pedig sajátos körülményeim között e formabontás, a hagyományos óraszervezéstől való eltérés feltétlenül indokolt. *Az önállóságnak, az aktivitásnak, a készségek, jártasságok önálló alkalmazásának olyan lehetőségei tárulnak a tanulók elé egy-egy ilyen órán, amihez megközelítően hasonlót sem nyújt nemcsak a tantermi, de legtöbbször a tornatermi foglalkozás sem.* A tantervi anyag számára nyújtott „szakmai" pozitívumoknál véleményem szerint *még döntőbb a tanulók egészségére, egészségük megőrzésére, az időjáráshoz való alkalmazkodás készségének kialakítására gyakorolt hatása a szabadban töltött őszvégi—téli testnevelési óráknak.*

Felügyelői látogatásom alkalmából 8 iskolánál megvizsgáltam, hogy hány órát töltöttek a tanulók az elmúlt két évben a szabadban. Valamennyi olyan iskola, ahol egyáltalán nem probléma szabadban alkalmas területet találni a testnevelési órák számára. A szabadban töltött órák száma a megvizsgált iskolákban 0–12% között mozgott. Azt jelenti tehát, hogy nagyon sok osztály egyetlen szabadban töltött órán sem vett részt az elmúlt években, maximálisan pedig 3–4 alkalommal egy őszvégi—téli időszakban. A nevelőknek szakmai tanácskozáson elmondott beszámolója alapján még másik 12 igazgatóság hasonló gyakorlatát ismertem meg részletesen. Sajnálatos módon szomorú kép ez testnevelésünk helyzetéről.

Lemértem azt a tiszta időt két tanévben, ami egy-egy tanulóra esik a tantermi foglalkozásokon, és a következő eredményt kaptam: 110 mp–250 mp-ig terjed a közepes, de inkább mérsékelt intenzitású mozgásanyag, amiben egy-egy tanuló részesül az óra 40–45 percéből. Még szerencsés jó is, véleményem szerint, hogy a jelentéktelen ingerhatásnál többen nem részesítik a rossz levegőjű tanteremben a tanulókat.

Milyen indokokat hoznak fel a nevelők? Miért nem viszik szabad levegőre a tanulókat? Mi a probléma ezzel kapcsolatban? Legdöntőbb kérdés az igazgatók, tanárok szemlélete a testneveléssel, mint tantárggyal kapcsolatban, amelyet bizonyos kényelmen túl a felsőbb irányítás kialakította felfogás, illetve tantervi követelmény is támogat. Érveiket így fogalmazzák meg: Az őszvégi—téli időszak óráihoz a kiesésekkel (eső, elmaradt óra stb.) együtt egy tanévben az elmúlt két év átlagában mintegy 30 órát kell számítani, marad tehát 36 óra az évi összóraszámból. Ebből kötelező év eleji felmérésre 5, egyéb évközi és év végi ellenőrzésre pedig kb. 6 óra. A megmaradt 25 órában kellene — ha szabadban tartanák óráikat télen — a torna, atlétika, labdajáték anyagát megtanítani, mivel a téli órákon nagyon keveset lehet „szakmai szempontból" értékesíteni. A téli időszakban ezért legalább a tanteremben is „végezhetik" az anyagot: tornát iktatnak be, hogy a rendelkezésre álló őszi-tavaszi időben súllyal az atlétikával foglalkozhassanak. És valóban, ha elosztjuk az őszi, tavaszi időben rendelkezésünkre álló óramennyiségre eső anyagot, akkor azt láthatjuk, hogy azt a kívánt mélységig elsajátíttatni komoly nehézséget jelent. S hogy a nevelők megnyugtassák saját magukat, legalább a már leírt módon és körülmények között végzik a tantervi anyagot, hogy a tárgy szakmai előrehaladása ne szenvedjen csorbát.

Vizsgáljuk meg ezután, hogy *a szabadban tartott őszvégi—téli* testnevelési órán —

a felsoroltakon kívül — *mely részét végezhetjük el a tantervi anyagnak.*

Először megemlítem azt az adatot, melyet saját iskolám ez időben tartott testnevelési óráiról állítottam össze. E szerint 1962—63 telén, november közepétől március közepéig a szabadban tarthattam osztályonként az órák 68—75%-át.

Kétségtelenül mind a *torna* (pl. szabadgyakorlatok, függeszkedés), mind az *atlétika* (futás, kislabda-, illetve hólabdadobás távolba, célba), *mind a labdajáték* tantervi anyagainak (egykezes felsődobás, sor- és váltóversenyek stb.) végzésére is sor került ezeken az órákon, de nem központi céllal.

A testnevelés tanításának tanterveink által körvonalazott feladataiból lehet e kérdésben eligazodnunk.

„A testnevelés feladata, hogy ... a tanulók egészségének megőrzése és megszilárdítása érdekében elérhető sokoldalú élettani hatás révén segítse elő egészséges testi fejlődésünket (ti. a tanulókét) ... A lehetőséghez képest elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét, fokozza szervezetük erejét, edzettségét, ellenálló és teherbíró képességét a mozgásos terheléssel, a hőmérséklettel és az időjárással szemben." (Tanterv és utasítás, 617. old.)

Az iskolai nevelésnek egyik — véleményem szerint a legfontosabb — részét jelöli meg az idézet. *S ha ez így van, akkor a testnevelési óráknak* — ami a testi nevelésnek csak egyik alkalma — a szerepét, feladatát olyan szempontok szerint kell terveznünk, levezetnünk, hogy az valóban a tanulók szervezetének ellenállóképességét fokozza a hőmérséklettel és az időjárással szemben az őszvégi—téli hónapokban is.

Erre többek között azért is szükség van, mert az általános iskolák befejezése után olyan jellegű munkát végeznek tanulóink sokan a szabadban ősszel és télen is, ami alapjában igényli az időjárással szembeni edzettséget.

Iskolám *1962/63. évi beiskolázási adatait említem meg ennek alátámasztására.*

A 8. osztályos tanulók továbbtanulási jelentkezésének százalékos kimutatása Kiskundorozsmán:

Hova jelentkezett?	%-os arány
1. Ipari tanulónak	53,85%
2. Gyárba	5,77%
3. Technikum (gépipari, építőipari)	13,46%
4. Gimnázium	13,46%
5. Gimnázium: 4 + 2 autószerelő szakközépiskola	13,46%

Évek óta ipari tanulóink legnagyobb része autószerelő, villanyszerelő, kőműves szakmára jelentkezik. Ha figyelembe vesszük még azt is, hogy az autószerelő szakközépiskolában, az építőipari technikumban a tanulók a téli hónapokban is a szabadban végzik munkájukat, feladatuk egy részét, akkor különösen láthatjuk, hogy e kérdés ilyen vonatkozásban sem lebecsülendő.

Milyen változást hozott e téren az új tanterv? Milyen lehetőségeket biztosít?

Először is az alaptantervben biztosít évi 2—3 órát: „Az időjárástól és a lehetőségektől függően: Korcsolyázás, szánkózás, sízés, hólabdázás, továbbá fiúknak jégkorongozás is". (Tanterv: 637. old.)

Igaz, ehhez *járulhat* még a kiegészítő tanterv 10 órája a tornateremmel nem rendelkező iskolák részére abban az esetben, ha más testgyakorlati ágat nem választott a testnevelő feldolgozásra.

Igaz az is, hogy a tantervi Utasítás nyomatékosan felhívja a nevelők figyelmét a testnevelésnek a tanulók testi nevelésében betöltendő vezető szerepére.

Ebben a vonatkozásban hangsúlyozza: „A testgyakorlatokkal történő edzés mellett szükséges megedzenünk a tanulókat a hőmérséklettel, az időjárással szemben is. Ezért a testnevelési órákat — amikor csak lehetséges — a szabadban, a napfényben tartsuk. Ez vonatkozik még a téli időszakra is."

„A napfény, a levegő megedzi, a külső ártalmakkal, betegségekkel szemben ellenállóvá teszi a tanulók szervezetét, ezért erre különös gondot kell fordítani." (Im. 639. old.)

A testnevelés feladatát az idézett rész és az utasítás is egyértelmű világossággal húzza alá a szabadban tartott téli testnevelés fontosságát, mégis iskolai gyakorlatunkban a már említett százalékban viszik a tanulókat a friss levegőre testnevelésórákon.

„Lelkiismeretlenségnek tartottam volna kivinni szánkózni, korcsolyázni és hógolyózni a tanulókat testnevelési órán" — nyilatkozott egy meglátogatott nevelő, aki valóban jó szándékú, szorgalmas, tárgyát szerető, szakosodó tanár. E felfogás világos tükröződése annak, ami hosszú évek során felsőbb szervek irányításából szükségszerűen alakult ki, gyökeresedett meg gyakorlatunkban. Világos mindebből az is, hogy egész *szemléletünket kell a lehető legsürgősebben átalakítani a testnevelés célját, feladatát, sőt gyakorlatanyagát illetően is.* Ugyanis az történik, hogy a tantárgy „szakmai" részét lényegesen fontosabbnak tartják, és ha valami javulást hozott is e téren az új tanterv — ami kétségtelen — az elvégzendő anyag tornatermet feltételez.

Kétségtelen az is, hogy az új tanterv ilyen vonatkozású anyaga és az utasítás között ellentmondás van. Vagy kiviszik az ősz végi, téli hónapokban a szabadba a tanulókat — és *akkor elsősorban a tornaanyag szenved csorbát, — vagy az olajpadlós tornateremben tartják az órákat,* akkor pedig nem tehetik ellenállóvá a tanulók szervezetét az időjárással, a hőmérséklettel, a külső ártalmakkal, betegségekkel szemben.

Országosan az 1962. évi statisztika szerint az általános iskolák közül csak 1,7% rendelkezik normál méretű tornateremmel, további 19,2%-nak szükségterme van, és az iskolák 79,1%-ának semmiféle fedett helyisége nincs. Véleményem szerint még *az új tanterv is elsősorban a csupán 20,9% szempontjára alapozza anyagát.* Kétségbevonható az is, hogy a szükségtornatermekkel rendelkezőknek mennyire indokolt óráiknak csaknem 100%-át a teremben tölteni.

Járásunk területén még rosszabb ez az arány. Egész télen használható, normál méretű tornaterem esik az iskolák 0,7%-ára, szükségteremmel rendelkezik 5%, és nincs semmiféle fedett gyakorlóhelye az iskolaegységek 94,3%-ának.

Ezen az objektív helyzeten változtatni a közeljövőben nincs mód. Egyetlen járható út tehát, kivinni a szabad, friss levegőre a tanulókat, ahol az ott űzhető sport, játék, turisztika képezze az ősz végi, téli időszak testnevelési óráinak anyagát.

A szabadban tartott ősz végi, téli testnevelési óra tanulás-egészségtani jelentősége

A testnevelési órák zöme a napszak második felére esik. Juhász Károly „A számok beszélnek" c. tanulmányában kimutatja, hogy a testnevelési óráknak mintegy 60%-a (59,3%) esik a 4—5—6. órára. Márpedig — közismerten — 3 elméleti óra után az általános és középiskolai tanulóknál is a fáradtság bizonyos foka jelentkezik: a motorikus reakció látens ideje az esetek többségében meghosszabbodik, csökken a tanulók aktivitása, teljesítőképessége.

Milyen szerepe lehet a szabadban tartott téli testnevelési óráknak ezzel kapcsolatban?

Vizsgáljuk meg vázlatosan ennek elméleti alapját!

A szervezet oxigénellátása, újra és újra friss levegő bejuttatása a tüdőbe minden emberi lényen, de főleg a serdülő korban levő tanulóknak hatványozottan nélkülözhetetlen életszükséglete.

A szellemi munka intenzitásától függően előálló testi és szellemi elfáradás következtében egyre több friss levegőre van szüksége a növekvő szervezetnek, amit a tanulók szervezete a mindennapi életben nem kap meg kellő mértékben.

A munka hatására természetszerűleg előálló fáradtság keletkezésének igen sok elmélete alakult ki a múlt század vége óta. Dr. Láng Sándor rendszerezése szerint az elfáradást okozzák:

1. vegyi anyagok,
2. az izomműködéshez szükséges anyagok raktárának kimerülései,

3. a sejtek fiziko-kémiai állapotának változásai,
4. a szabályozó és összehangoló mechanizmusok működésének zavarai.

Akár fizikai, akár kémiai okokra vezetik vissza az elfáradást, minden esetben a szervezet feltöltése oxigéndús, friss levegővel nélkülözhetetlen feltétele a regenerálódás folyamatának.

A fáradtság létrejöttében viszont a legfontosabb, központi szerepe az idegrendszernek van. Az idegsejteknek „energiával való feltöltése" állandó jellegű igénye a szervezetnek, amihez az oxigén nélkülözhetetlen. Ezeknek a sejteknek kifáradására, teljesítőképességére különösen döntően hat az oxigénellátottságuk. A szellemi munka következtében ezek az idegsejtek kifáradnak, s ezt a fáradságot csak fokozza a rossz levegő, a növekvő széndioxid, a szénsavtartalom s a kellő mennyiségű oxigén hiánya.

Mivel a téli hónapokban a tanulók mindegyre több időt töltenek olyan tantermekben, ahol óra végére a levegő romlási foka a norma által megengedett határt többszörösen túllépi, ezért a 3—6. órában szabadban töltött testnevelésnek — kiemelkedően — fontos tanulás-egészségtani jelentősége van. A vérben ugyanis a rossz levegő hatására felgyülemlik a széndioxid, aminek következtében a légzés gyorsabb, felületesebb lesz, több munkát igényel, nagyobb energiaveszteséggel jár, nem jut kellő idő a gázcserére. Ehhez zavaróan kapcsolódik egy-egy órán az esetenként jelentkező izgalmi állapot, a feleléstől való félelem stb. Méréseim — érverés, légzés — is alátámasztják azt, hogy a 4—5. órában a munka megkezdése előtti állapothoz viszonyítva az esetek többségében az érverés egyre szaporodik, a légzés egyre gyorsul és felületesebb lesz. Ilyen légzésnél a belélegzett, viszonylag rossz levegő oxigénjének is csak kis hányada marad a szervezetben. Az ülőhelyzet következtében pedig a mellkas légzéskitérése csökken, a hasi légzés is akadályozott, a légzés mechanizmusa sem megfelelő. Egyébként is a holttérben marad — légcső, bronchusok — a belélegzett levegő egy része, és nyugalmi állapotban 4 : 1 arányt mutat az „alveolusok levegőmennyisége" a friss levegőhöz. Pihentető testneveléssel, mozgással, játékkal viszont éppen az volt a célom, hogy többszörösen megnöveljem a friss levegő arányát az alveoláris levegőhöz viszonyítva. „Az alveoláris levegő és a friss levegő közti arány ilyenkor — tudniillik friss levegőn és kiadós légzés esetén — 1 : 3 változhat meg. Tehát az alveoláris levegőnél háromszor több friss levegő jut a tüdőbe." (Dr. Kereszty Alfonz: Az élettan és sportélettan alapjai Bp. 1955. 227. l.)

Ez az arány a szabadban töltött aktív pihenést szolgáló téli testnevelésnél még pozitívebben jelentkezett. Szemmel is látható, érzékelhető az a kedvező hatás, amit a 30 perces, szabadban töltött testnevelés, játék következtében beszívott, sok-sok friss levegő nyújt a tanulóknak.

Világszerte kutatják, keresik a tanulók napirendjének, tanulási rendjének azokat a formáit, amelyek mind az eredményesség, mind az egészség szempontjából a legkedvezőbbek.

A Szovjetunióban az utóbbi másfél évtizedben különösen nagyszámú elméleti és gyakorlati kutatást végeztek.

A. E. Ljubomirszkij, M. V. Antropova nevét említem meg csupán, akik összetett vizsgálati módszerek alkalmazásával állapították meg azokat a változásokat, amelyek az iskolai oktató-nevelő munka folyamán következtek be a tanulók központi idegrendszerének funkcionális állapotában.

A vizsgálatokat a tanulók napirendjében végezték, és összekapcsolták a szellemi munkateljesítmény közvetlen mérésével.

Azokban az esetekben, amikor az elméleti órák közé szabadban, friss levegőn tartott testnevelést iktattak be, ez pozitív hatással volt a tanulók központi idegrendszerének funkcionális állapotára, s ugyancsak kedvezően hatott a szellemi munkateljesítményre is.

Nemzetközi vonatkozásban is figyelemre

méltó az a kísérletsorozat, amelyet Franciaországban végeztek 1931—57 között a következő helyeken: Lyon, Vanves, Tours és Monteau.

A kísérlet lényege: Minimumra csökkenteni az iskolai elméleti tárgyakra szánt órát, ugyanakkor tág teret nyújtani a testgyakorlásnak. A tanulókat 8—18 óra között iskolai környezetben tartották. (Toursban $16\frac{1}{2}$ órát fordítottak az elméleti tárgyakra és 9 órát testnevelésre, játékra. Vanvesban pedig $19\frac{1}{2}$ volt az elméleti óra hetenként, és 12 óra a testnevelés, játék.)

A sportprogramba igen sok szabadtéri gyakorlatot iktattak be.

Az 1—3 évig tartó kísérletek utáni összehasonlításkor — kontroll osztállyal — az egészségi állapotot, a testi fejlettséget, a szellemi munkában elért eredményt és bizonyos erkölcsi tulajdonságokat vettek alapul.

Valamennyi szempontból jobbak voltak azok az osztályok, ahol 2 órai szellemi munka után szabad, friss levegőn játékot, testnevelést iktattak be.

Ugyanezen elvek szem előtt tartásával jött létre a „téli sportosztályok" rendszere Vanvesban.

1953-ban — 1400 m magasságban — 32 tanulóval kezdetben 1 hónapot töltöttek a hegyekben úgy, hogy naponta 13—16 óra között síztek, turisztikai kirándulásokat tettek.

A későbbi években 1 hétre csökkentették az időtartamot, és az orvosi vizsgálat alapján arra a megállapításra jutottak, hogy egy heti magaslati tartózkodás alatt a gyermekek legalább 6 hónapra elegendő „egészség-tőkét" raktároznak magukba, ami éppen a nyári szünetig jelentős mértékben ellenállóbbá teszi a szervezetet mindenféle megbetegedéssel szemben.

Összefoglaló megállapítások, javaslatok:

1. Az ősz végi, téli hónapokban az általános iskolai tanulóknak fokozott mértékben szükségük van arra, hogy szabadban, friss levegőn töltsék el a heti 2 testnevelési órát.
2. Olyan szakdidaktikai eljárásokat dolgozzanak ki, úgy szervezzék óráikat, hogy elsősorban a tanulók egészségének védelme legyen a döntő szempont ezekben a hónapokban is.
3. Vigyék ki a szabadba a tanulókat, ahol mérsékelt-közepes intenzitású játék, turisztika, korcsolyázás, szánkózás stb. töltse ki az óra anyagát úgy, hogy kellő pszichikai áthangolás is kapcsolódjon e gyakorlatvégzéshez.
4. Helyesnek látszana 3 óra eltelte után mindennapos, 30 perces szabadtéri mozgásos játék, turisztika beiktatása, aminek tanulás-egészségtani szempontból is nagy jelentősége lenne.
5. Helyes lenne olyan 6—10 napos kirándulás szervezése a téli hónapokban, ahol a tanulók a szabadban űzhető sport, játék, turisztika révén olyan pszichofizikai regenerálódásban részesülhetnének, ami nagyon kedvezően hatna egészségi állapotukra.

A szabadban, friss levegőn tartott ősz végi, téli testnevelési óra didaktikai, tanulás-egészségtani kérdéseket vet fel. Olyan problémák ezek, amiknek megoldását helyesen értelmezett elvi szempont alapján lehet és kell is kidolgozni.

Felhasznált irodalom

1. Ágoston György: Pedagógia I. A nevelés elmélete. Tankönyvkiadó, Bp., 1962.
2. Antropova, M. V.: A másfél- és kétórás aktív pihenés hatása a tanulók munkaképességére. Izvesztija Akadémii Pedagogicseszkih Nsuk RSZFSZR, vüpuszk 66. Moszkva 1955. (Dokumentációs anyag.)
3. Antropova, M. V.: A tanulók különböző tevékenységi és pihenési módja váltakozásának egészségtani jelentősége. Szovjetszkaja Pedagogika, 1958. 8. szám. (Dokumentációs anyag.)
4. Arató Emil dr.: Az iskolai testnevelés élettanának alapvető kérdései. Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle, 1960. I. évf. 1. szám.
5. Benedek László: A tanulás egészségtana. A gyermek XXVII. évf. 1939.
6. Dr. Geréb György: Kísérletek a fáradtság

lélektanának köréből. Akadémiai Kiadó, Bp., 1962.
7. Dr. Karossa-Pfeiffer József és Dr. Melly József: Iskolaorvos zsebkönyve. Medicina, Bp., 1959.
8. Dr. Kereszty Alfonz: Az élettan és a sportélettan alapjai. Tankönyvkiadó, Bp., 1955.
9. Dr. Láng Sándor: Munkaélettan. A Magyar Orvosi Könyvkiadó Társulat, Bp., 1944.
10. Ljubomirszkij L. E.: A testnevelési órák hatása a IV. osztályos tanulók munkaképességére. Az OSZFRSZK Neveléstudományi Akadémiájának értekezései, 1957. 4. sz. (Dokumentációs anyag.)
11. Mihajlova, L. V.: A tanulók szabad levegőn töltött pihenése és ennek hatása tanulmányi munkájukra. Izvesztija, 1955. 5. sz. (Dokumentációs anyag.)
12. Az MSZMP művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban. Sport és Tudomány, 1959. 8. sz.
13. Nemessuri Mihály dr.: Iskolai testnevelésünk néhány élettani kérdése. Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle, 1960. I. évf. 1. sz.
14. Neveljünk egészséges életmódra! Segédkönyv az általános iskolák tanítói számára. Szerkesztette: Faragó László. Tankönyvkiadó, Bp., 1962.
15. Philippe Encausse dr.: A testnevelési- és sporttevékenységek hatása a szellemi és testi fejlődésre iskolai környezetben. Párizs, Nemzeti nyomda, 1957. (Dokumentációs anyag.)
16. Szovjetov: Iskolaegészségtan. Tankönyvkiadó, Bp., 1953.
17. Tissie P. H.: Az elfáradás és a testgyakorlás. A K. M. Természettudományi Társulat, Bp., 1898.

A tanítás gyakorlatából

DETRE PÁL

Téli szabadtéri játékok*

Játékok havon

Hóemberkészítés

Frissen hullott, tapadó hóból könnyű feladat a hóember készítése. Gyúrjunk össze néhány nagyobb hógolyót, amit azután a tanulók görgessenek a tapadó hóban. Így a hógolyó felületére egyre több hó tapad. Három ilyen nagy hótömb felhasználásával készíthetünk egy hóembert.

A legnagyobbat helyezzük a talajra, erre tegyük rá a közepes nagyságú tömböt; a legkisebb pedig a fej helyére kerül. — A hiányosságokat elegyengetjük; alkalmas fadarabbal vagy lapáttal formáljuk ki a hóember alakját. Végül korommal jelöljük a szemet, a szájat; az orr helyére tűzzünk egy sárgarépát; egy rossz fazék pótolja a kalapot.

A hóemberkészítés önmagában is szórakoztató feladat a tanulók számára, de hasznos is, mert a továbbiakban mint céltárgyat felhasználhatjuk különböző célbadobással kapcsolatos játékokban is.

Versenyszerűen is végeztethetjük a hóemberkészítést. Pl. 3 csapat önállóan készít egy-egy hóembert. Amikor elkészültek, az osztály közösen dönti el, hogy melyik csapat oldotta meg a feladatot legügyesebben, legötletesebben.

Hóvárépítés

Friss, tapadó hóból készíttessünk görgetéssel 50—60 cm nagyságú hótömböket. Ezekből az udvar megfelelő részén előre megtervezett alaprajzú hóvárat építhetünk. — Több osztály egymást kiegészítő munkája nyomán alakul ki a vár végső formája (kb. 1 m magas falak, lőrések; 1—2 magasabb, kiugró bástya; várkapu, a falakon néhány hóember stb.). — Az építés során célszerű az egymásra helyezett hótömböket kissé meglocsolni; így a fal tartósabb lesz.

A hóvár falán elhelyezett hóemberek, a kapu, a lőrések, a falra korommal felfestett céltáblák a különböző célbadobással kapcsolatos játékokban céltárgyként használhatók fel.

* A tanárképző főiskolák részére készülő játékjegyzethez gyűjtött anyagból.

Várostrom

Három csapatot alakítunk, melyek közül egy a várat védi, kettő pedig az ostromló sereghez tartozik. Minden játékos 5—5 hógolyót készítsen.

A védők a várfalakon belül, a támadók pedig a vártól kb. 15—20 m távolságban, szétszórtan helyezkednek el.

Jelre kezdődik az ostrom. A hógolyóval elért találat 1 pontot jelent. Egy játékmenet addig tart, míg minden játékos eldobta az előre elkészített 5 hógolyót.

A csapatok cseréjét úgy szervezzük, hogy mindegyik szerepeljen várvédőként is.

Az a csapat győz, mely a három menetben a legtöbb találatot érte el.

Hógolyócsata

Két csapatot alakítunk; ezek az udvar két oldalán, egymással szemben helyezkednek el. Minden játékos 5—5 hógolyót készít, amit a csata folyamán felhasználhat.

Sípjel után a két csapat játékosai kölcsönösen dobhatnak egymásra; akár az indulás helyéről, akár közelebb mehetnek. Minden találat 1 pontnak számít. — Külön bíró számolja a két csapat találatait.

Egy játékmenet addig tart, míg minden tanuló eldobja az 5 hógolyót. A játék 4—5 menetből állhat; végül az a csapat győz, melynek az összesítésben több pontja van.

Fogyasztó körben hógolyóval

Két csapatot alakítunk. Sorsolás alapján az egyik csapat szétszórtan elhelyezkedik egy kb. 12—15 m átmérőjű körben; a másik csapat játékosait pedig megszámozzuk. A dobó csapat minden tagja 3—3 hógolyót készít.

A dobó csapat játékosai egyenként, számozásuk sorrendjében, a körön kívülről célba dobnak a körben szabadon helyezkedő játékosokra. Minden találat 1 pontot jelent.

Amikor a dobó csapat minden játékosa elvégezte a három dobást, a két csapat szerepet cserél.

A játékot az a csapat nyeri meg, melynek játékosai több találatot (pontot) értek el.

Fekete-fehér hógolyóval

Két csapatot alakítunk; ezek az udvar közepén meghúzott 3 m széles sáv két oldalán, egymással szemben, vonalban állnak fel. Az egyik csapat neve „Fekete", a másiké „Fehér". — Minden menetben felváltva, az egyik csapat játékosai hógolyókat készítenek, és ezeket a két csapat között a semleges sáv középvonalán lerakják.

A tanár az egyik csapatot szólítja: „Fehér!" — Erre a „Fehér" csapat játékosai felkapják a hógolyókat, és a hátrafelé menekülő „Feketék" közül igyekeznek pontos célzással minél több játékost eltalálni.

A játék eredménye: Minden találatot 1 ponttal értékelünk. Az elért pontokat folyamatosan számoljuk, és 6—8 játékmenet után az a csapat győz, melynek az összesítésben több pontja van.

Szabályok:

a) Nem szabad a fejre célozni!

b) A szólított csapat játékosai a hógolyóval előrefuthatnak a menekülő csapat vonaláig, de azt átlépniük nem szabad.

c) A tanár ötletszerűen váltogatva szólítsa a csapatokat, de arra ügyeljen, hogy végül is mindkét csapat egyforma lehetőséget kapjon a pontszerzésre.

d) Minden menetben — a találatok számának megállapítása után (az eltalált játékos köteles jelentkezni az ellenőrzéskor!) — a két csapat ismét a középsáv két vonala mentén sorakozik fel.

Bombázás hógolyóval

Két csapatot alakítunk; ezek egymástól kb. 20—25 m távolságban, a meghúzott vonal mögött (esetleg térdmagas hófal mögött) laza vonalban állnak fel. Köztük, a pálya közepén 1 nagyobb, könnyű (gumi, PVC) labdát helyezünk a talajra.

A tanár jelére a két csapat játékosai hógolyóval igyekeznek eltalálni a labdát, azzal a céllal, hogy az áthaladjon az ellenfél gólvonalán (érintse az ellenfél hófalát).

Minden pont után középre helyezzük a labdát, és ismét jelre történik a kezdés.

A játék eredménye: Győz az a csapat, mely a játék ideje alatt több pontot szerzett (többször tudta átkergetni a labdát az ellenfél gólvonalán).

Szabályok:

a) Tilos a dobóvonalon belépni.

b) Nem szabad a vonal felé guruló labdát kézzel vagy más testrésszel érinteni, csak hógolyódobással lehet azt megállítani.

c) A játéktérről oldalt kiguruló labdát a kezdés szabálya szerint kell ismét játékba hozni, de nem középről, hanem abban a magasságban, ahol oldalt kigurult.

d) Minden gól utáni kezdéshez a játékosok 3—3 hógolyót készíthetnek, de játék közben a szükséghez képest akármennyi golyót használhatnak.

Célbadobó sorversenyek hógolyóval

Egyenlő létszámú csapatokat alakítunk, melyek a játékfeladatot egyenként, egymás után, vagy ha elég nagy hely áll rendelkezésünkre, akkor egyszerre végzik.

a) A hóember fejére vagy a hóvár falára kosárlabdát helyezünk. A csapat játékosai a dobóvonal mögül összdobással céloznak a kosárlabdára. 1 pontot kap a csapat, ha a labda a találatok következtében leesik a földre.

Minden menetben 1—2 m-rel távolabb kerül a dobóvonal.

b) A céltárgy ugyanaz. — A csapat játékosai egyenként, egymás után kísérelik meg a labda eltalálását. Minden találat 1 pontot jelent.

A dobás távolságát úgy növeljük, mint az előző változatnál.

c) Céltárgy a *hóember;* a hóvár falán megrajzolt kör, emberalak vagy *lőrés.*

A célba dobás csapaton belül egyenként, egymás után történik. A találatokat folyamatosan számoljuk. Amikor mindenki dobott, a dobóvonalat 2—3 m-rel távolabb húzzuk meg.

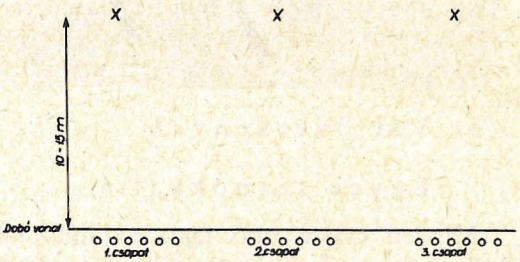
d) Céltárgy: kb. 150 cm magas, falemezből kivágott *emberalak,* amit magasugró állványra erősítve használunk.

A csapatok egymás mellett, közös dobóvonal mögött, vonalban állnak fel. Minden csapat előtt középen, a dobóvonaltól kb. 10—15 m távolságban 1—1 céltáblát állítunk fel.

Sípjelre történik az összdobás. Pontot kap az a csapat, melynek sikerül a céltábláját eldönteni.

Több menet után az a csapat győz, melynek legtöbb pontja van.

Olyan változatban is megrendezhetjük ezt a versenyt, hogy minden összdobás után a feldöntött céltáblát 1—1 méterrel távolabb állítjuk fel. Ebben az esetben az a csapat lesz a győztes, melynek céltáblája a játék végén a legtávolabb van a dobóvonaltól.



e) A csapatok felállítása és a céltárgy elhelyezése ugyanúgy történik, mint az előző változatban. Feladat: célba dobás egyenként.

Minden csapatban megszámozzuk a játékosokat, mindig az azonos számú játékosok végzik a célba dobást.

A játék eredményét vagy úgy értékeljük, hogy minden találat 1 pontot jelent vagy úgy, hogy a céltáblát minden találat után 1 m-rel távolabb állítjuk fel.

Szánkóversenyek lesiklással

a) Egyéni versenyek

Az *egyes, kettes* és *hármas szánkók* lesiklóversenyéhez a pálya rajthelyét úgy jelöljük ki, hogy a célból látható legyen az indítás.

Az indító várja meg, míg az előző szán célba ér; csak ezután szólítsa rajthoz a következő versenyzőt. Az indítás *karjellel* vagy *zászlójellel* történjék, hogy a versenyzők teljesítményét a célban versenyórával mérni lehessen.

A helyezések megállapítása *két futam* összesített időeredménye alapján történjék.

b) Váltóversenyek

Egyes szánokkal:

Minden csapat első tagja az indítójel után kifut a lesiklás kezdőpontját jelző zászlóhoz; felül a szánkóra és lecsúszik az indítóvonalig, ahol átadja a szánkót csapata következő játékosának, majd beáll a sor végére.

Kifutás közben a játékos vagy a havon húzza a szánt, vagy kézben is viheti.

Kettes szánokkal:

A csapatokon belül megszámozzuk a játékosokat. Indul az 1. és a 2. játékos. A célba érkezés után az 1. játékost a 3. váltja; majd a következő lesiklás után a 2-at a 4.; a 3-at az 5., a 4-et a 6. stb. A verseny akkor fejeződik be, amikor a csapat utolsó játékosa az eredeti elsővel beérkezik a célba.

Olyan módon is megrendezhetjük a kettős szánok váltóversenyét, hogy minden játékos csak egyszer halad végig a pályán. — A csapatok kettős oszlopban sorakoznak az indulás helyén. A célba érkező pártól a sorban következő pár veszi át a szánt.

Hármas szánokkal

A csoportokon belül megszámozzuk a játékosokat. Indul az 1., 2. és 3. játékos. A váltások rendje: 1-t a 4.; majd a 2-at az 5.; a 3-at a 6. stb. A verseny akkor fejeződik be, amikor a csapat utolsó tagja az eredeti 1. és 2. játékossal együtt beér a célba. — Az egyes futamok beosztása pl. 6 főből álló csapatok esetén: 1—2—3.; 2—3—4.; 3—4—5.; 4—5—6.; 5—6—1.; és végül 6—1—2.

Ilyen módon a versenyt csak abban az esetben rendezzük, ha a lesiklás távja nem nagy, mert különösen a 3., 4., 5. és 6. játékos feladata túlságosan megterhelő lehet (egymás után háromszor kell a távon végighaladniuk!).

Hosszabb távon célszerűbb úgy megrendezni a váltóversenyt, hogy az egyes csapatokon belül hármas csoportokba osztjuk be a tanulókat, és minden hármas csoport csak egyszer halad végig a távon. A célba érkezés után a következő hármas csoport veszi át a szánt.

Szánhúzó váltóversenyek

a) Átfutással:

Egyenlő létszámú csapatok egymás mellett 5—6 m távolságban, egyes oszlopban állnak fel a meghúzott indulóvonal mögött. Az indulóvonallal párhuzamosan, kb. 15—20 m távolságban jelöljük ki a váltás vonalát.

„Elkészülni!" vezényszóra minden csapatban az első tanuló a szánkóval a rajtvonal mögé áll; a szánra felül a sorban következő játékos. Sípjelre indul a verseny. Az első áthúzza a szánkót a másik oldalra; ott a váltás vonala mögött a szánon ülő tanuló leugrik; ő fogja visszahúzni társát az indulóvonal mögé. Itt a sorban következő két tanuló veszi át a szánkót.

b) Tárgykerüléssel:

Felállítás, mint az előző változatnál. Minden csapat elé, az indulóvonaltól kb. 8—10 m-re 1—1 tárgyat helyezünk (zsámoly, szék, nagyobb hótömb stb.).

A szánhúzó tanuló megkerüli a sor elé kitett tárgyat, majd az indulóvonal mögé visszaérve történik a váltás. A váltás után az a tanuló húzza a szánt, aki az előző távon rajta ült; a szánra pedig a sorban következő tanuló ül fel.

A verseny akkor fejeződik be, amikor a sor utolsó tanulója visszaérkezik az indulóvonal mögé (a szánon az eredeti első tanuló ül).

c) Kettő húz egyet:

A csapatokon belül megszámozzuk a játékosokat. Induláskor az 1. és 2. játékos húzza a 3-at; váltás után a 2. és 3. húzza a 4-et; majd a 3. és 4. az 5-et stb.

A verseny akkor ér véget, amikor a csapat utolsó játékosa és az 1. játékos visszaér a rajtvonal mögé a szánon ülő 2. tanulóval.

Játékok jégen

A Tantervben előírt futó- és fogójátékok közül igen sokat felhasználhatunk a téli szabadtéri foglalkozások keretében is. Ha jégen tarthatjuk a foglalkozást, kisebb módosításokkal korcsolyával is taníthatjuk a következő tantervi játékokat:

Futójátékok:

Gépkocsik. Vonatozás. Házatlan mókus. Helycsere. Táncoló kör. Jöjj velem! Hatozás. Hányat ütött az óra?

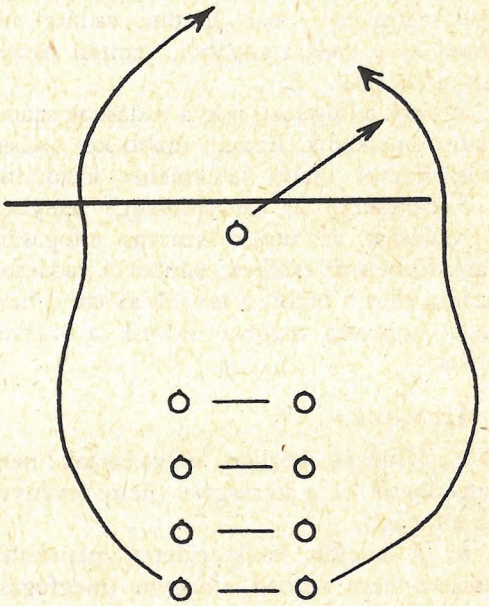
Fogójátékok:

Fekete-fehér. Egyszerű fogó. Kézfogás a ház! Kotló és a kánya. Fészekfogó. Páros fogó. Keresztező fogó.
Hátulsó pár előre fuss!
Játékosok száma: 9—11 tanuló.

A tanulók a kijelölt területen szétszórtan helyezkedjenek el; mindenki szabadon korcsolyázhat. A tanár sípjelére mindenki igyekszik magának kézfogással párt szerezni. Az a tanuló lesz az első fogó, akinek nem sikerült párt szereznie.

A párok kézfogással, kettős oszlopban állnak fel. A fogó az első pár előtt kb. 2—3 m távolságban megjelölt vonalon, háttal helyezkedik el.

A fogó kiáltja: „Hátulsó pár, előre fuss!" — Erre a szólított két tanuló elengedi a kézfogást, és a sor két oldalán előrefut.



Feladatuk az, hogy a fogót kikerülve, ismét kezet fogjanak egymással.

A fogó csak akkor kezdheti az üldözést, amikor a menekülők áthaladtak a fogóvonalon. Ha a fogónak sikerül valamelyik menekülőt megérintenie, akkor a pár nélkül maradt másik menekülő lesz az új fogó.

Szabályok:

a) A fogó nem nézhet hátra.

b) Az üldözést csak akkor kezdheti, amikor az egyik menekülő áthaladt a fogóvonalon.

c) Akik már futottak, a kézfogás után első párként álljanak be a sorba.

Szarvasvadászat

Játékosok száma: 30—40 (az egész osztály).

Két vadászt jelölünk ki; az összes többi játékos a jégpályán szabadon szétszóródva helyezkedik el.

A vadászok az egyik kijelölt sarokban kezükből formált kürttel jelzik a vadászat kezdetét. *Egymás kezét fogva* üldözik a menekülő szarvasokat. Ha valakit megérintenek, az is vadász lesz; a legközelebbi vadászatra így már három vadász fut majd ki a vadásztanyából, szintén összefogott kézzel.

A játék addig tart, míg a vadászok száma hatra emelkedik. Ezután újabb két vadász kijelölésével újabb játékmenet kezdődik.

Érdekesebb az a *változat*, melyben a vadászat az utolsó szarvas elfogásáig tart. Ebben az esetben, amikor a vadászok száma eléri a hatot, a továbbiakban 2 hármas csoportra oszolva üldözik a szarvasokat.

Szabályok:

a) Üldözés közben a vadászok nem engedhetik el a kézfogást (nem érvényes az elfogás!).

b) A kijelölt játékterületet menekülés közben nem szabad elhagyni (megfogásnak számít).

c) Több vadászcsapat bekerítéssel egyszerre több szarvast is elfoghat.

Balatoni halászat

Játékosok száma: 30—40 (az egész osztály).

Két kijelölt „halász" a pálya egyik határvonalán, egymás kezét fogva áll fel. Velük szemben a másik oldalon helyezkedik el az összes többi tanuló (a halak).

Sípjelre a halászok és a halak egyszerre indulnak meg, hogy átfussanak a pálya szemben levő határvonalához. Közben a halászok igyekeznek megérintéssel minél több halat elfogni. A megfogott halak a következő menetben a *két halász közé* állnak be, és kézfogással növelik a háló hosszát. — Az újabb halászat (átfutás) mindig sípjelre kezdődik.

A játék eredménye: Győz az a két tanuló, akiket a halászok utoljára fogtak meg; az újabb játékmenetben ez a két tanuló lesz a halász.

Szabályok:

a—b) mint az előző játékban.

c) Érvénytelen a fogás, ha a háló elszakad a kerítés közben.

d) A halászok csak a szemben levő határvonal irányában mozoghatnak; visszafelé nem szabad keríteniük.

e) Csak a háló két végén levő halász foghatja meg a menekülő halakat.

Versengések:

Egyéni versengések

egyenes irányú futással, körben és társkerüléssel.

Sorversenyek

átfutással, tárgykerüléssel, sorkerüléssel, körben.

Váltóversenyek

szemben álló sorokkal, tárgykerüléssel, sorkerüléssel.

Váltójátékok:

Burgonyaültetés. Öltöző-vetköző váltó.

Labdajátékok

Kanászos

Játékosok száma: csoportonként 8—10 tanuló.

Felszerelés: 1 db rongylabda (vagy autógumiból kivágott 6—7 cm átmérőjű korong) és minden játékos számára 1 db, kb. 1 m hosszú, görbe végű ütőbot.

A játéktér közepén kb. 30—40 cm átmérőjű kört jelölünk meg korommal (esetleg 2—3 cm mélyen kivájjuk a jégben). A tanulók olyan nagy körben helyezkedjenek el, hogy 1—1 tanuló között legalább 2 m távolság legyen. *Egy kivételével* minden tanuló jelölje meg helyét kis körrel.

Ezután az összes játékos körülállja a középen levő gödröt (az eredeti népi játékformájában ezt „disznóól"-nak nevezik); mindenki belehelyezi botjának végét a gödörbe, majd a botokra teszik rá a rongylabdát („disznó").

Jelre a tanulók a bot segítségével messze eldobják a labdát, majd igyekeznek *botjuk betűzésével* 1—1 kis kört elfoglalni. Az lesz a „kanász", akinek nem jutott kör.

A kanász a labda után megy, és igyekszik azt botjával terelgetve a középen levő ólba begurítani. A körben álló játékosok azonban — ugyancsak bottal — elüthetik a kanász által terelgetett labdát, de vigyázniuk kell, mert a kanász viszont elfoglalhatja az őrizetlenül maradt kis kört.

Ha a kanásznak sikerül a labdát a középkörbe terelnie, ismét a labda kidobásával és körfoglalással kezdődik az újabb játékmenet. — Ha a kanász el tudja foglalni valamelyik játékos őrizetlenül hagyott körét, a két játékos szerepet cserél, és folytatódik a játék új kanásszal.

Jégkorongozás (egyszerű szabályokkal)

Játékosok száma: csapatonként 6—10 tanuló.

Felszerelés: 1 db autógumiból kivágott, 6—7 cm átmérőjű korong és minden játékos számára 1—1 kb. 1 m hosszú bot.

Kb. 40×20 m nagyságú játékterületet jelölünk ki. A két alapvonal közepére helyezzük a kb. 180—190 cm széles kapukat. Feltűnően jelöljük meg a pálya középpontját.

A játékosok felállítása: 1 kapus, 2 hátvéd és 3 csatár. Játék közben bármikor cserélhetők a játékosok, amikor a korong játékon kívül van (határvonalon kívül kerül a korong minden gól után).

A játék kezdése mindkét félidő elején és minden gól után: középen a két középjátékos között bedobással.

Szabályok:

a) A játék ideje 2×10 (esetleg 2×15) perc.

b) A korongot csak a bot segítségével szabad továbbítani.

c) Határvonalon kívül került korongot arról a pontról kell ismét játékba hozni, ahol a határvonalon áthaladt.

d) Tilos az ellenfél lökése; a bot szabálytalan használata (büntetőlövés a szabálytalanság helyéről).

VILLANT LÁSZLÓ

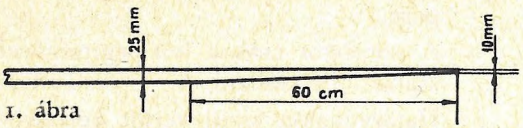
Készítsünk sílécet házilag!

A tanulók téli foglalkoztatása a szabadban sok gondot okoz a testnevelést tanító pedagógusoknak, különösen a tárgyi feltételeket nélkülöző iskolákban. Legjobb esetben e foglalkozások hógolyózásban, hóemberépítésben és ahol erre mód van (elegendő szánkó, lejtő), szánkózásban merülnek ki. E viszonylag szegényes választékot szeretném egy-két ötlettel bővíteni, illetve síléc házi készítési módjának ismertetésével segítséget nyújtani kartársaimnak a téli foglalkozások színesebbé tételéhez, valamint a téli sport megszerettetéséhez.

Minden tanulónak legyen síléce! Lehet, hogy e kívánság lehetetlennek látszik, de a továbbiakból kitűnik, hogy e javaslat kevés fáradsággal, rövid néhány órai munkával, néhány fillér ráfordítással, sok helyen megvalósítható. Sok község közelében található kisebb-nagyobb erdő, facsoport, ahonnan a faanyagot kérhetjük (erdészet, tsz, aki az erdő tulajdonosa), ugyancsak a kisebb falvakban is van asztalos, bognár vagy tsz-műhely, fúró-faragó ember, politechnikai műhely stb., ahol a faanyag előkészítése, megmunkálása történhet (fűrészelés, gyalulás).

Ezek után szervezzük meg a munkát. A síléceket lehetőleg kőrisfából készítsük el,

mert ez a legalaktartóbb, de lehet tölgy vagy egyéb egészséges keményfa. Az anyag nagyobb csomóktól mentes legyen. A kitermelt rönk hossza 160—230 cm lehet. Átmérője 15 cm-től felfelé. A kitermelés után a kérgét lehántjuk, majd 25 mm vastag 100 mm széles léceket fűrészelünk belőle. Egy-két mm eltérés nem lényeges. A felfűrészelt léceket 2—3 hétig hűvös, szellős helyen, állítva (falhoz támasztva) szikkasztjuk. Ezt követi a lécek további megmunkálása. Mind a négy oldalát simára gyaluljuk, és a hajlításra kerülő végétől 60 cm-ig elvékonyítjuk fokozatosan a vége felé, a felső felének szánt oldalon úgy, hogy a vége 10 mm vastag legyen. Szüksé-

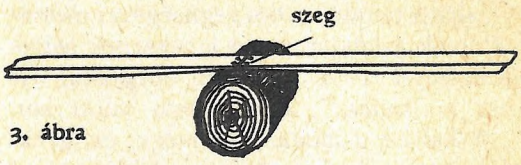


1. ábra

günk van még egy 30—35 cm átmérőjű, mintegy 35 cm hosszú hengeres rönkdarabra, amelyen a hajlítást fogjuk végezni. Ezen egyidejűleg 2 pár lécet hajlíthatunk.

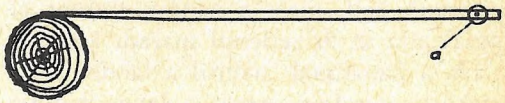
2. ábra

Ezen előkészítés után a főzés következik. (Ha nem frissen kitermelt anyagunk van, tehát már félévnél régebben kitermelt rönk áll rendelkezésünkre, a szikkasztás elmarad, de a főzést a hajlítandó rész áztatása előzi meg, mely a fa nedvességétől függően 8—10 óra). A főzés 25—30 literes mosófazékban történhet. Ez vízzel teletöltve biztosítja a hajlítandó rész megfelelő hosszúságát. A kifőzés 8 órán át tart. A kifőzött lécek elvékonyított végét szembefordítva, páronként, a csúszófelületnek szánt oldalával kifelé néhány erősebb szeggel a hengeres rönkhöz rögzítjük. Ezt megelőzően a nem főzött végekhez közel 6—10 cm-re a



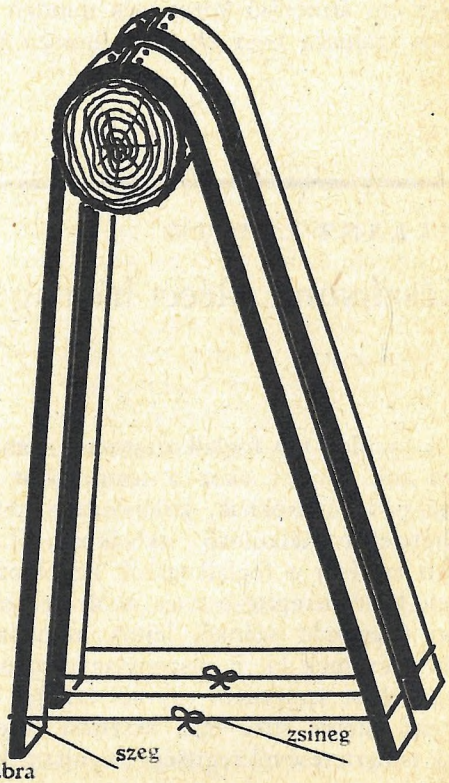
3. ábra

lécek oldalába 2—2 kis szeget ütünk, mellyel az összehúzó zsineg felcsúszását akadályozzuk meg. Ezután a lécek szabad végét



4. ábra

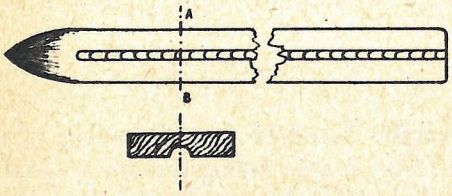
lassan egymáshoz közelítjük, és a szegek alatt áthúzott erősebb zsineggel rögzítjük. A hajlítást több szakaszban (5—6) végezzük, hogy szép ívelt legyen, és ne törjön meg az ív. 10—20 percenként húzzuk összébb, ahogy az anyag engedi, míg a kívánt hajlítást elérjük. Gondoljunk a visszahajlásra is, tehát kissé túlhajlítsuk, mintegy 40—45°-os szöget zárjon a két léc.



5. ábra

Ha az anyag nem engedi meg ezt a hajlítást, nem lesz olyan nagy a felhajlás, de ez ne okozzon problémát, mert így is jól használható lesz lécünk. Hajlítás után a zsineggel összehúzott és rögzített léceket 3—4 napon át szárítjuk meleg, száraz helyen az 5. sz. ábra szerint elhelyezve. Száradás után a sablonhoz rögzítő szegeket kihúzzuk, a rögzítő zsineget eloldva elválasztjuk a sablontól. Ez óvatosságot igénylő munka, mert a szegek kihúzása hosszirányú repedést idézhet elő. Ezért előnyös ha a hajlító tuskó fenyőfa vagy hársfa.

A hajlított lécek alsó felületének közepén horonygyaluval végighornyoljuk. (Vigyázzunk a faanyag szálfekvésére, e szerint vagy elölről hátra vagy fordítva hornyoljunk! A felső felét vonókéssel kiformáljuk,

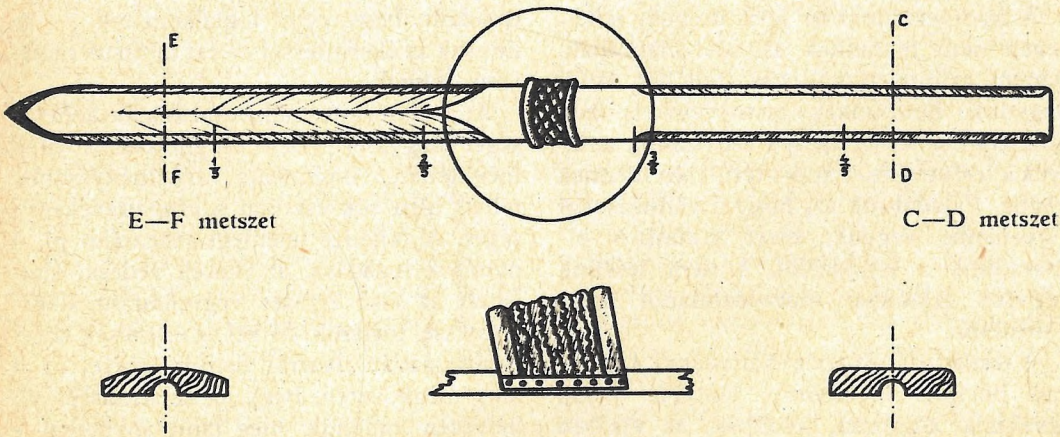


6. ábra A—B metszet (hornyolás)

úgy, hogy a lábat tartó rész az egész hosszúság hátsó harmadik 5-öd részébe kerüljön. Végül a hajlított rész hegyezését végezzük el szintén vonókéssel vagy kanyarító fűrésszel. A láb rögzítésére régi, egyéb célra nem alkalmas kerékpárköpenyt (külső gumi) használunk, amit ládazárópánttal vagy lemezdarabbal rögzítünk a léc oldalához, erősebb szegekkel vagy csavarral. A csavar jobb, mert ha a köpenydarab elszakad, könnyen cserélhető.

Léceinket ezután lenolajjal (firnisz) impregnáljuk. Száradás után a felső lapját, oldalait színtelen lakkal (kopáll, külső vagy belső zománc) vonjuk be. A csúszófelületét olvasztott viasszal (padlóviasz, méhviasz), síviasszal kenjük be a nedvességfelvétel ellen. A két síbot előteremtése — úgy gondolom — nem okoz gondot sehol.

A síelés technikai elsajátíttatásának ismertetésére nem kívánok kitérni. Ennek tanítását a megfelelő szakkönyvek, kiadványok tárgyalják. Nem árt azonban, ha néhány tapasztalattal hozzájárulnék a tanulók élvezetes sítanulásához. Kezdetben enyhe lejtőn, 2—3 méteres lesiklást végeznek, ugyanazon nyomvonalon. Ezt a távolságot fokozatosan növeljük, ha a lesiklás már biztonságos hosszabb lejtőn is. Meredekebb lejtőn a gyorsaságot fokozzuk. Ezután a lejtő végétől 2—3 méterre váltakozva hol a jobb, hol a bal kézben levő síbotot tüzetjük le a tanulóval kis zászlócskával kijelölt helyre. Innen 1 bottal siklik tovább. Értékeljük a letűzés pontosságát. Ezt a távolságot is növeljük fokozatosan. Egyénenként figyeljük a tanulók biztonságos lesiklását, testtartását. Ezt követi mindkét bot letűzése először egyidejűleg, majd különböző helyeken, itt is ellen-



7. ábra A láb rögzítését szolgáló kerékpárköpeny felerősítése (A rajzokat Jáki Márta készítette)

őrizve a letűzés pontosságát. A letűzött botokra menet közben sapkát helyeztetünk, majd a következő lesiklásnál levetetjük a bot eldöntése nélkül. 3 síbotból kaput készítünk, amelyen a tanulók csak előre hajolva, majd guggolva haladhatnak át. Készíthetünk több ilyen kaput is. Sapkát, különböző tárgyakat emelhetnek fel menet közben. Célba dobás hólabdával stb. Ezen a fokon fordulással, kanyarodással még ne foglalkozzunk, mert a többszöri kudarc kedvét szegi a tanulónak. Ezután sík terepen, csúsztatott lépésekre tanítjuk tanulóinkat. Ezután a lesiklópálya bizonyos pontjain felváltott lábemelést végzünk, majd mindkét lábbal kis ugrást végzünk. A fentiek elvégzéséhez több, egy nyomvonalú pályát tűzzünk ki botocskákkal. Lehetőleg mindig több tanuló egyszerre végezze a lesiklást. A fentiek után 10—20 cm magas, hóból rakott dombocskán át végezhetünk ugrásokat, amivel az ugrások magasságát is növelhetjük. Ha a tanulók már biztosan mozognak egyenes irányban léceikkel, kezdjük el az előbbiekkel párhuzamosan a kanyarodásokat. Az egy nyomvonalú pálya közepére tűzött síbotot balról, illetve jobbról elkerülik. Majd több bot letűzésével a kanyarodások számát, a botok távolságának csökkentésével a kanyarodások élességét növelhetjük. Ezután következhet a különböző technikai megoldások (fékezés, támaszok, lejtőkön rézsútos irányú siklások stb.) alkalmazása. Ez azonban, mint már az előbbiekben írtam, a szakkönyvekben szerepel.

Iskolai sport

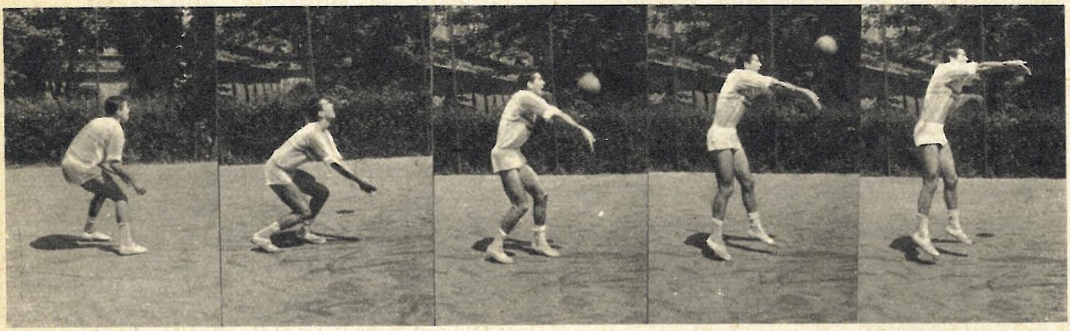
TARNAWA FERDINÁND

Az alkarérintés és oktatása

A környezetünkben levő dolgok, jelenségek nem maradnak azonos állapotban, hanem szüntelen változás, fejlődés tanúi vagyunk. Bennünket, testnevelőket, igen közelről érintenek azok a változások, amelyek a testnevelés, a sport területén mennek végbe. Feladatunk az, hogy e változásokat figyelembe vegyük, mert különben elmaradunk a fejlődéstől, s nem leszünk képesek céljainkat maradéktalanul megvalósítani.

A testnevelés és sport változásait a gyakran bővített és javított tantervi anyag igyekszik rögzíteni, azonban az életben gyorsabban állnak elő olyan változások, hamarabb kerülnek felszínre olyan újabb lehetőségek, amit természetesen a tantervben nem lehet azonnal regisztrálni. Ilyen változás, a fejlődés új eredménye a röplabdázásban az alkarérintés mint önálló technikai elem. Szerepel ugyan — a választható anyagban — az ékérintés, amely végrehajtását tekintve hasonlít az alkarérintéshez, de nem azonosítható a két technikai elem. Az alkarérintés a fejlettebb, az eredményesebb játékelem, ezért indokolt, hogy ezzel foglalkozzunk, — és ne csak az ékérintéssel — ezt tanítsuk tanítványainknak.

Az alkarérintés alkalmazásának lehetőségei nagymértékben megnőttek a játék menetében, használata eredményesebbé teheti igen sok esetben a csapattevékenységet. A fejlődés jelenlegi szakaszán pl. a nyitások fogadása, az ütések védése, általában az első érintés végrehajtása alkarérintéssel történik. Mivel az érintések közel egyharmadát alkarral hajtjuk végre, ez a tény megköveteli, hogy jól sajátíttassuk el, helyesen tanítsuk meg tanítványainkat e technikai elem végrehajtására.



Az alkarérintés technikai végrehajtása Vikman István felvételei

Az alkarérintés végrehajtása előtt fel kell készülni az érintésre. A játékos oldalterpeszben helyezkedik el, a lábfejek párhuzamosak egymással, egymástól mintegy két lábfejnyi távolságban. A test súlya mindkét lábon egységesen oszlik meg, mindkét talp a talajon. Az alsó lábszár kissé előredöntött helyzetben van, a comb hátrahajlik. A térdet erőteljesen hajlítjuk. A törzset csípőből kissé előredöntjük. A karokat a test mellett kismértékben emelve, enyhén hajlítva tartjuk. Tekintettel a labdát követjük.

A mozgást a súlypont süllyesztésével, erőteljes térdhajlítással a karok enyhe nyújtásával és egymáshoz történő közelítésével kezdjük. A labda ívéhez igazodunk. A karok előrenyújtásakor közelítjük a kézfejeket is egymáshoz, sőt egyik kézfejet a másikba helyezzük, hogy a labda érintése pillanatában is együtt maradjon a két kéz. A kézfejek közelítésekor — az egyik kéznek a másik kézbe való elhelyezésekor — megkezdjük a karok kifordítását, hogy érintéskor minél nagyobb felületet biztosítsunk.

Amikor a labdához kellő távolságba kerültünk, a térdet erőteljesen nyújtjuk, közben a teljesen kinyújtott és kifordított karokat lassan előrelendítjük, (közel a mellső középtartáshoz). Közeledünk a labda érintéséhez. A karokat vállízületben emeljük előre, s a kézfejeket csuklóból hátrahajlítjuk.

A térdek nyújtásával együtt a törzset is nyújtjuk, és a csípőt előretoljuk.

Az érintést karral hajtjuk ugyan végre, de a labda továbbításához szükséges erőt elsősorban nem a kar lendítése által biztosítjuk, hanem a térdek erőteljes nyújtásával. Az érintéskor, illetve az érintés végrehajtása után lábujjhegyre emelkedhetünk, sőt, kissé felugorva elhagyhatjuk a talajt. Az érintés az alkarok belső, sima felével történik. Az érintés pillanatában a vállakat „kiemeljük", a fej a vállak közé kerül. (A csuklótól a könyökig bárhol találkozhatunk a labdával.)

A karokkal — az érintésfelület kialakítása mellett — a labda távozási ívét határozzuk meg. Olyan szögben tartjuk karjainkat, amely biztosítja a labda megfelelő irányát, azaz a labda érkezési síkjától, a továbbítás irányától és szükséges távolságától függ azok helyzete.

Az érintés a labda alsó részén történik.

Az alkarérintéssel történő pontos labdatovábbítás megköveteli előzetesen a megfelelő hozzáállás végrehajtását. A hozzáállás történhet előre, oldalt és hátra lépéssel, futással, támadó állásba lépéssel stb. A hozzáállás végrehajtásával kell biztosítani, hogy megfelelő távolságra kerüljünk a labdához. A hozzáállásnak gyorsnak és pontosnak kell lennie, hogy a labdatovábbítást a fentiekben leírt módon hajtsuk végre. Az érintés végrehajtásakor már stabil egyensúlyi helyzetbe kell kerülnünk, mert csak ebben az esetben leszünk képesek megfelelő helyre továbbítani a labdát.

Az alkarérintés végrehajtásakor leggyakrabban előforduló hibák

— A játékos nem hajtja végre megfelelő időben a hozzáállást. Távol marad a labdától, s ezért „kénytelen" előrehajolni, a csípő elmarad, s így csak karral vagy kézzel továbbíthatja — legtöbbször pontatlanul — a labdát.

— Nem hajtja végre időben a hozzáállást, és „nekiszalad" a labdának.

— Nem használja ki a lábmunkát, nem hajlítja megfelelően a térdét, csak karral továbbít.

— A karjait nem emeli ki, hanem „lógatva" tartja.

— Az érintés pillanatában csukló-, vagy könyökízületben hajlítja karját a játékos.

Az alkarérintés oktatása

Az alkarérintés oktatására a nyitások tanítása után, a nyitásfogadás oktatásakor kerülhet sor.

A mozgás magyarázata, bemutatása és labda nélküli végrehajtása után az első feladat az érintő felület kialakítása, illetve érzékeltetése.

Az érintő felület érzékeltetését a következő gyakorlatokon keresztül biztosíthatjuk:

— A haránterpeszállásban álló tanítvány — a labda feldobása után — karját nyújtott mellső középtartásba emeli — a kézfejek összefogásával — és karjára ejti a labdát. Ügyelnie kell arra, hogy mindkét karját egyformán érje a labda, mert különben rossz irányba pattan el. A helyes végrehajtás esetén néhány centimétert felfelé pattan a labda.

— A társ által magas ívben dobott labda alá helyezi a kialakított érintő felületet.

A leírt gyakorlatok végrehajtása közben karral nem szabad továbbítani a labdát, a kar passzív szerepet játszik. Az érintés pillanatában mozdulatlan a kar.

Amikor a tanítvány „megérezte" az érintő felületet, akkor rátérhetünk a helyes karmunka kialakítására.

— Ülő helyzetben a tanítvány a labda feldobása után nyújtott karját előre — felfelé lendíti vállízületben — a fejét a vállai közé húzva — és a lendítés következményeként a labdát függőlegesen fölfelé továbbítja egyszer, majd később folyamatosan többször.

— Szintén ülésben végezheti a következő feladatot: a feldobott labdát nem fölfelé, hanem kissé előre, a szemben levő társhoz (1—1,5 m) továbbítja.

— Az ülő tanítvánnyal szemben helyezkedik el a társ, (1—1,5 m-re) aki a labdát dobja, s az ülő tanítvány alkarérintéssel függőlegesen fölfelé továbbítja azt.

— Az előző gyakorlat azzal a változással, hogy nem függőlegesen fölfelé, hanem a társhoz továbbítja a labdát.

— Két tanítvány szemben ül egymással 1—1,5 m-re. A labdát folyamatosan adogatják egymásnak alkarérintéssel.

— A szemben ülő tanítványok első érintésre függőlegesen fölfelé továbbítják a labdát, majd a második érintéssel átívelik a társhoz. Ezt természetesen folyamatosan kell végrehajtani anélkül, hogy közben a labdát megfognák.

Az előzőkben leírt gyakorlatokat nemcsak ülésben, hanem térdelő helyzetben is elvégeztethetjük tanítványainkkal. A térdelésben végrehajtott gyakorlatoknál a labda továbbítása, illetve a segítőtárs kissé távolabb lehet (1—1,5 m helyett 1,5—2 m-re).

A helyes karmunka kialakítása után a törzs mozgását gyakoroltatjuk tanítványainkkal. Ezt a következőképpen oldhatjuk meg:

— Az alkarérintést végző tanítvány térdelő ülésben helyezkedik el. A labda továbbítását nemcsak karral — elsősorban

nem karral — hajtja végre, hanem azzal a lendülettel, amelyet akkor szerez, amikor térdelő ülésből felemelkedik térdelésbe.
Karját az előzőekben ismertetett módon tartja. Felemelkedéskor a csípőt (a hasat) előre-fölfelé kell „tolni".

— A gyakoroltatás formái alapjában véve megegyeznek az ülésben végrehajtott gyakorlatok formáival. Kezdetben saját maga által feldobott labdát továbbít függőlegesen fölfelé, majd a társ által dobott labdát kell továbbítania fölfelé, illetve a társhoz.

A gyakoroltatáskor meg kell követelni, hogy mind kevesebbet „dolgozzanak" karral a tanítványok, minél inkább használják ki a felemelkedésből adódó „lendületet" a labda továbbítására.

Az érintő felület, a kar és a törzs munkájának beidegzése mellett gondot kell fordítani a megfelelő lábmunka kialakítására is. Ez talán a legnehezebb, s egyben legfontosabb feladat is.

A lábmunka gyakorlásakor a kar „aktív tevékenységét" ki kell kapcsolni, s a feladatokat is ennek megfelelően kell kiválasztani.

— A feldobott labdát — kar mellső középtartásban, fej a vállak között — mély térdhajlításon keresztül, a lábak nyújtásával „emelje" fel a tanítvány, függőlegesen fölfelé.
— Az előző feladatot a földről fölpattant labda továbbításával oldja meg.
— A társ által dobott labdát továbbítsa az előző gyakorlatoknak megfelelő módon.
— A feldobott labdát ívelje társához. (2—2,5 m.)
— A földről felpattant labdát ívelje a társhoz.
— A társ által dobott labdát kell a társhoz továbbítania.

Amikor az eddigiekben leírt gyakorlatokat a tanítványok megfelelő módon végre tudják hajtani, már bizonyos fokig a hozzáállást is elsajátították, akkor rátérhetünk az alkarérintés gyakorlására, valamint összekapcsolhatjuk a gyakorlást más technikai elemek végrehajtásával is.

Néhány példát emelek ki az említett lehetőségek közül:

— labdatovábbítás alkarérintéssel folyamatosan, függőlegesen fölfelé;
— az előző gyakorlat úgy végrehajtva, hogy minden érintés előtt a földről pattan a labda;
— a két feladat összekapcsolása. Minden második érintés előtt esik csak a földre a labda;
— labdatovábbítás fölfelé kosár- és karérintéssel felváltva, folyamatosan;
— társas gyakorlat: folyamatos adogatás alkarérintéssel. Változata, ha az érintés előtt leengedjük a labdát a talajra, és csak a felpattanás után továbbítjuk azt;
— a társ kosárérintéssel, a tanítvány alkarérintéssel továbbítja folyamatosan a labdát egymásnak;
— folyamatos labdatovábbítás kosárérintéssel fej fölé, alkarérintéssel a társnak. Ugyanez fordítva;
— szemben állanak a tanítványok. *A* leüti a labdát, *B* alkarérintéssel továbbítja vissza, majd szerepcsere;
— összetett gyakorlat. *A* nyitással továbbítja a labdát *B*-nek, aki alapérintéssel, magas ívben adja azt vissza. *A* a visszaadott labdát leüti, *B* alkarérintéssel fogadja.

A gyakorlatokat úgy gyakoroltassuk, hogy a labdához való igazodást mindig követeljük meg tanítványainktól, mert csak ebben az esetben idegződik be a helyes mozgás.

E néhány felsorolt gyakorlat azt példázza, hogy milyen lehetőségek állnak rendelkezésünkre az alkarérintés gyakoroltatására. A gyakorlatok felsorolása nem teljes — nem is lehet —, de nem szükséges a felsorolt példa mindegyikét felhasználni minden esetben. Az oktatás felépítése mindig a helyi körülményektől, a tanítványok képességétől függ.

Tájékoztató

A testnevelés és sport könyvtárügyéről

A könyvtárak napjainkban nélkülözhetetlen tényezői, segítői minden tudomány- és ismeretágnak. Az 1956. évben megjelent ún. Könyvtári törvény hálózati rendszerbe profilozta a könyvtárakat, s ebben önálló hálózatként szerepel a testnevelés és sport könyvtárügye, élén a központnak kijelölt Testnevelési Főiskola Könyvtárával. Amint ezt szervezeti szabályzata tömören kifejezi „A TF Könyvtára a Magyar Testnevelési Főiskola oktató-nevelő és tudományos munkáját támogató, a Főiskola szervezetébe tartozó tudományos intézmény. Mint a testnevelési könyvtári hálózat központja, a Főiskola területén túl a testnevelés és sport könyvtárügyének országos viszonylatban is képviselője és gondozója."

Ennek a feladatkörnek a könyvtár eddig annyiban tett eleget, hogy a törvény megjelenése óta nyilvános könyvtárként működik, állományának gyarapításánál a Testnevelési Főiskola szükségletein túlmenően az egész testnevelési és sportszakterület igényeit szem előtt tartja, tájékoztató kiadványokat szerkeszt, és ezeket eljuttatja a testnevelési intézményekhez és a területi könyvtárakhoz is. További teendő a tagkönyvtárak felkutatása és nyilvántartása. Munkájuk ellenőrzése és segítése a hálózati központi könyvtár egyik fő feladata.

A könyvtár állománya az elmúlt év végén felmért adatok szerint 36 181 kötetből, ill. könyvtári egységből áll: 24 346 kötet könyv, 7772 kötet hírlap-folyóirat, 4063 db pedig különféle brosúra, fordítás és aprónyomtatvány. Kiemelést érdemel a 340 kötetből álló régiségtár világviszonylatban is ritkaságszámba menő anyagával, valamint az 1800 darabot számláló, rendezett aprónyomtatványtár.

Betűrendes és szakkatalógus tájékoztat a könyvtár állományáról. A szakirodalom fejlődését, sokrétűségét követve részletezi, rendszerbe foglalja azokat a kategóriákat, amelyekhez szakmai területen napjaink problematikája kapcsolódik, és a további kutatómunka alapját képezik. Míg régebben katalógusokban és bibliográfiákban a szakmai irodalom csupán egyes sportágak szerint nyert részletezést, s az ezen kívül eső művek „általános" meghatározást kaptak, ma 170 önálló osztályozási csoportra oszlik az állomány. A periódikák (hírlap, folyóirat, évkönyv) anyaga külön katalógusban, nyelvek szerint, a hazai anyag a felszabadulás előtti és utáni részre tagozódik, s ezen belül külön az évkönyvek és a sportegyesületek évi jelentései. Külön katalógusban találhatók a fordítások (külföldi szakfolyóiratok cikkeiből), a TF hallgatóinak szakdolgozatai és a felszabadulástól az 1961. év végéig megjelent szakfolyóiratok jelentősebb cikkeinek repertóriuma.

Az 1962. évtől kezdődően évenként a „Magyar testnevelési és sportszakirodalom, az .... évben megjelent önálló művek, hírlap- és folyóiratközlemények" c. kiadványában foglalja össze a könyvtár — amint címéből is kitűnik — egy esztendő szakirodalmát. Ebben az önálló művek címadatainak közlésénél teljességre törekszik, a folyóirat- és hírlapközleményekből a jelentősebbeket közli. A külföldi — könyvtár által hozzáférhető — szakfolyóiratok magyar szerzőktől származó vagy a magyar sportéletre vonatkozó közleményei is helyet kapnak. A könyvtár másik tájékoztató kiadványa a negyedévenként megjelenő „Új szerzemények jegyzéke". Közli a könyvtárba kerülő művek címadatait, az idegen nyelvűeket magyar fordításban, a gyűjteményes művek, kongresszusok, ankétok beszámolóit pedig az egyes közleményekre felbontva.

A könyvtár által kiadott vagy közreműködésével készült bibliográfiák is a szakirodalmi tájékoztatás eszközei. Első ilyen kiadvány „A labdarúgás szakirodalma (1959-ig megjelent művek)", amely tulaj-

donképpen könyvtári szakkatalógusnak tekinthető. A könyvtárban található műveket sorolja fel, valamint a megelőző évek magyar szaklapjainak cikkeit, közleményeit 809 tételben. „Bibliográfia a rekreáció tárgyköréből" 1964-ben a Testnevelési Tud. Kut. Int. sokszorosításában jelent meg. Válogatott anyagot tartalmaz 1318 tételben, túlnyomórészt külföldi folyóiratok közleményeit, ezek címeit magyarra fordítva. A könyvtárnak eddigi legjelentősebb kiadványa „Az ifjúsági testnevelés magyar irodalmának bibliográfiája", amely a kezdeti időszaktól 1962. év végéig bezárólag tartalmazza az iskoláskor testnevelésével és az ezzel kapcsolatos sporttevékenységgel foglalkozó műveket. A tájékozódást, anyagkeresést megkönnyíti az igen részletes tagolás, valamint a tartalomjegyzékben nem szereplő kategóriáknak tárgymutatóban való felsorolása. Az egyes csoportokon belül időrendben következnek a címadatok, ami többek között azzal az előnnyel jár, hogy a puszta áttekintés is történeti visszapillantást nyújt. A közel 300 oldalas mű 4104 tételt tartalmaz. Sokszorosítás alatt van a Testnevelési Tudományos Tanács gondozásában a „Sportegészségügyi bibliográfia", a könyvtárvezető és dr. Grubich Vilmos munkája. Nemzetközi anyagot ölel fel, és 4700 címadatot tartalmaz.

A könyvtár cserekapcsolatban áll a népi dem. országok rokon intézményeivel, és így hozzájut könyvterjesztői forgalomba nem kerülő kiadványokhoz, tudományos ülésszakok, ankétok stb. beszámolóihoz, s ezeket olvasói számára idejében hozzáférhetővé teszi. Az állomány gyarapítása egyike a bonyolult feladatoknak: fő szempontja minden magyar nyelvű, ill. magyar vonatkozású mű beszerzése, az idegen nyelvűeknél pedig a kiemelkedőké. A hazai kiadványok nagy része nem kerül könyvterjesztői forgalomba, sportszövetségek, -egyesületek vagy más intézmények adják ki, s állandó éberségre van szükség ezek

felkutatásához. Magánszemélytől is vásárol a könyvtár, természetesen csak olyan műveket, amelyek könyvesboltokban nem kaphatók. Így sikerült elérni szakmai irodalmunk régiségeinek és ritkaságainak megközelítő teljességét.

A könyvtár csak olyan műveket kölcsönöz, amelyek esetleges elvesztés, rongálás esetén pótolhatók. Régi művek, ritkaságok, folyóiratok helyben, az olvasóteremben olvashatók. Az olvasóterem látogatásához elég a személyi vagy a munkaadói igazolvány bemutatása, kölcsönzéshez be kell iratkozni, és egy évre szóló 3 Ft tagsági díjat fizetni.

A könyvtár a vidék szakemberei elől sincs elzárva. Tájékoztató kiadványait — mint előbb említettük — megküldi a területi (megyei és járási) könyvtáraknak, s az azokból választott műveket, ha helyben hozzá nem férhetők, az erre szolgáló űrlapon könyvtárközi kölcsönzés keretében kéri át a helyi könyvtár, és a továbbiakban kölcsönzi vagy helyi olvasásra adja ki.

Főbb vonalaiban vázoltuk szakkönyvtárunk, a Testnevelési Főiskola Könyvtárának tevékenységét. Talán ennyi is elég érzékeltetni, hogy sajátos eszközeivel része és segítője testnevelési és sportéletünk gépezetének, és azt is, hogy a jelenleginél nagyobb mértékben képes hozzájárulni eredményeink fokozásához. Élni kell vele!

Ambrus László

Dr. Niklay Ferenc

A magyar sportpedagógia kedves, örökké nyughatatlan Feri bácsija rövid szenvedés után, váratlanul hagyott itt bennünket. Küzdelmes életének fontosabb állomásait nehéz pontosan megjelölni. A Somogy megyei Szakcson, 1904-ben született. Szülei nem tudták taníttatni, ezért alkalmi munkák mellett magánúton végezte középiskolai tanulmányait. 1931-ben tanári oklevelet szerzett, de utána hét évig állás nélkül volt. 1938-tól Makón és Szegeden tanított. 1950-ben már egyetemi tanár. Beválasztották a Magyar Tudományos Akadémia Neveléstörténeti Albizottságába is. 1955-től napjainkig a Magyar Testnevelési Főiskola Neveléstudományi Tanszékét vezette.

Ritka kivétel az, hogy valakiben a testnevelés és a sport iránti rajongás olyan magas fokon kapcsolódjék össze a pedagógia tudományos labirintusában való jártassággal, mint nála. Nem maradtak utána nehéz kötetes munkák. Papírra vetett, kiadatlan hagyatéka azonban majd egy egész könyvszekrényt megtöltött. Elsősorban gyakorlati pedagógusnak érezte magát, s mint ahogy a búcsúztatásánál is elhangzott, élő könyvekbe rótta gondolatait. Nem ment el egyetlen hallgató mellett sem, hogy ne törődött volna annak gondjával, bajával. Apró történetekkel, kis epizódokkal átszőtt előadásai nemcsak a pedagógia és a didaktika, hanem a tudományos világnézet forrásai is voltak. Széles körű ismereteinek és gondolatainak tárházát az első szóra megnyitotta tanszéki munkatársaitól kezdve az először látott ismeretlenig mindenkinek.

Kutatásainak eredményeit valamennyien ismertük. Amikor arra kértük, hogy publikált formában is adja őket közre, leendő nyugdíjas éveire hivatkozott. Közben tovább gyűjtötte anyagát. Foglalkozott a kollégium ügyeivel, a TFSE sportolóival, a kerületi pártszervezet társadalmi aktíváival, a főiskolai reformtervezettel és mindennel, amivel csak hozzá fordultak. Tudtuk, hogy beteg, s midőn átmenetileg megtört és öngúnnyal emlegette tehetetlenségét, szerettünk volna neki segíteni. Ilyenkor azzal a fellebbezhetetlen akaraterővel hárított el bennünket, hogy mi csak tanuljunk, mert nem tudjuk átvenni az általa megkezdett feladatokat.

Kivételes egyéniségét igazolta látóköre, amivel az élet minden területét helyesen értékelte. Megingathatatlanul hirdette a testneveléstudomány nélkülözhetetlenségét a testkultúra minden területén. Sohasem szűnt meg harcolni főiskolánk felemelkedéséért és oktatási színvonalának állandó javításáért.

A magyar testnevelési és sportmozgalom kiváló munkatársát a Testnevelési Főiskola saját halottjának tekintette. Családja, tanítványai és munkatársai nemcsak mint szeretett apát, megbecsült tanárt és pedagógus példaképet őrzik meg emlékükben, hanem azt az embert is, akire mindig lehetett támaszkodni és akitől mindig volt mit tanulni.

(Kun László)

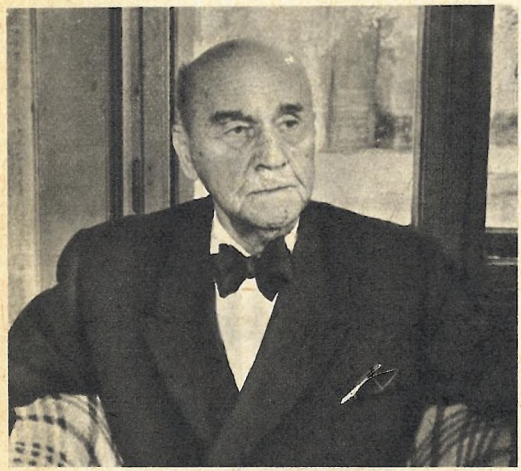
Köszöntjük gyémánt- és aranydiplomásainkat!

A Testnevelési Főiskola tanévnyitó ünnepélyén a Főiskola igazgatója, *Kerezsi Endre* egy gyémánt- és két aranydiplomát adott át.

A gyémántdiplomát

Banga Sámuel

ny. tanár részére (akit betegsége megakadályozott abban, hogy személyesen vegye át).



Banga Sámuel ma, betegszobájában

Banga Sámuel testnevelő tanári diplomáját 1905. május 10-én szerezte Budapesten. Tanári szolgálatát ugyanebben az évben a hódmezővásárhelyi Bethlen Gábor gimnáziumban kezdte, és 1941-ig, nyugalombavonulásáig itt működött. Nyugdíjaztatása után sem hagyta abba a munkát, és a hódmezővásárhelyi iskolákban óraadóként működött tovább. Jelenleg is a hódmezővásárhelyi Spartacus SK torna- és vívószakosztályának szakvezetője.

Tanári munkáját határtalan lelkesedéssel és ügyszeretettel végezte, s tanítványai megbecsülése és szeretete kísérte végig pályáján. Vezetése alatt a hódmezővásárhelyi gimnázium torna és atlétikai eredményei nemcsak délvidéki, de országos viszonylatban is kiemelkedő szintet értek el, a vívósportban pedig országos hírnévre tett szert mind a hódmezővásárhelyi középiskolás vívók szereplésével, mind pedig a felnőttek versenysportjában. Az iskola vívócsapata többször nyert országos bajnokságot, és egyéni versenyzői közül többen emlekedtek országos hírű versenyzővé. A magyar olimpiai vívókeretnek több neves versenyzőt adott és tanítványai közt volt Kabos Endre, olimpiai bajnokunk is.

Középiskolai működésén túlmenően igen jelentős munkát fejtett ki Hódmezővásárhely társadalmi sportja érdekében is, neve e téren is példaként áll a testnevelő tanárok előtt. Demokratikus meggyőződésű, haladó világszemléletű ember, aki pályája során igen sokat tett a hódmezővásárhelyi munkássport fejlesztéséért is. A Tanácsköztársaság alatt a Kokron-gyári munkásnőkkel és munkásokkal sportkört szervezett, és tornaszakosztályukat lelkes társadalmi munkával a Tanácsköztársaság bukása után is hosszú éveken át vezette.

Munkája elismeréseként többször részesült kitüntetésben. Ezt az elismerést tetézte a Testnevelési Főiskola azzal, hogy 1960-ban aranydiplomával, most pedig gyémántdiplomával tüntette ki.

A két aranydiplomát

Detrekői Oszkárné és Salkovits Pálné

kapta. Mindketten küzdelmekben, de sikerekben is gazdag tanári működésre tekinthetnek vissza. A tanári pályán eltöltött hosszú idő alatt szemtanúi és részesei voltak az iskolai testnevelés és sport alakulásának, fejlődésének. Salkovits Pálné is ötven évig nevelte tanítványait. Tagja volt a Nemzeti Torna Egylet mintacsapatának, de a felszabadulás után férjével és tanítványaival a romos iskolaudvart ő építette újjá, és részese volt a Népstadion avatásának is. Tanítványait ünnepélyekre, versenyekre készítette fel — sok sikerrel!

Özv. Salkovits Pálné

Mindhármuknak köszönjük azt a sok munkát, fáradságot, amelyet a magyar ifjúság nevelése, az iskolai testnevelés és sport érdekében tettek. Köszöntjük őket, és kívánunk nekik még hosszú, boldog éveket, jó egészséget és azt, hogy megérdemelt pihenésük elképzelésük, vágyaik szerint menjen végbe!

Szertári labdatartó

Az újítás célja, hogy a testnevelési szertár rendelkezésére álló labdaállományt kis helyen, megfelelően lehessen tárolni. A külsőleg leápolt labdák szellős helyen, jól választhatóan és hozzáférhető helyen tárolhatók legyenek.

Előnye, hogy használat esetén gyorsan lehet választani és kiemelni helyéről a labdákat, valamint használat után visszahelyezni a helyére.

Elhelyezhető a szertár bármely sarkában vagy az oldalfal mellett, 60×60 cm-es helyen. 41 db labda tárolható rajta.

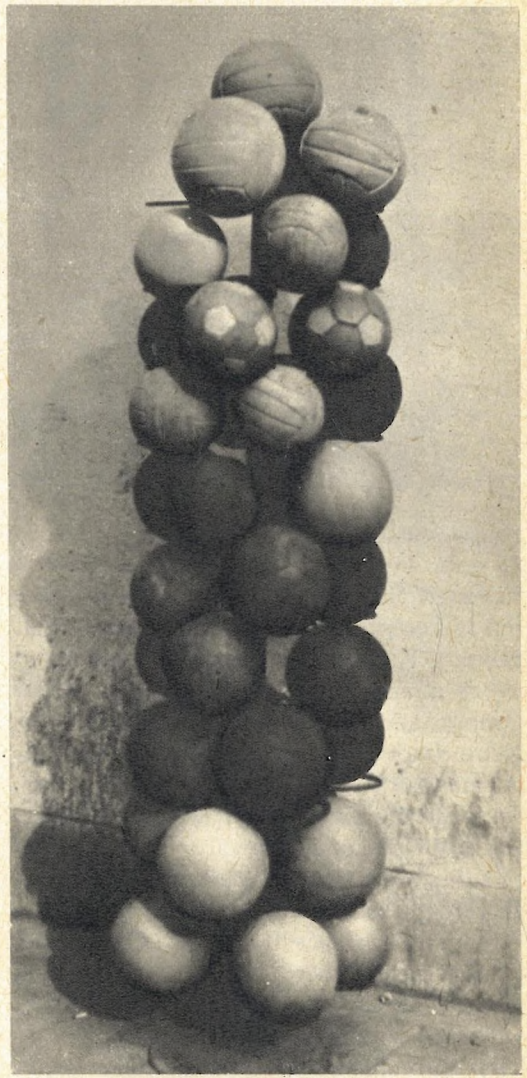
Anyagszükséglet

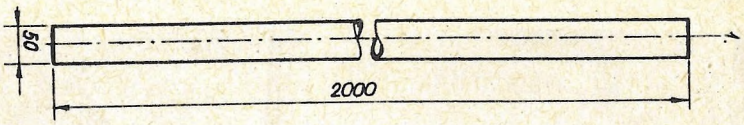
1. *1 db tartóoszlop.* 40—50 mm-es acélcső, 2000 mm hosszú. Legalább 2 mm-es falvastagság kívánatos.

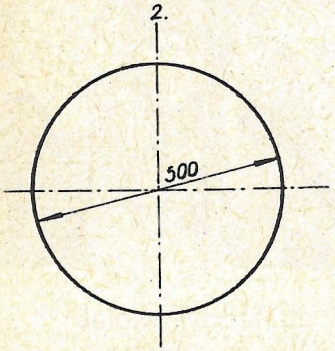
2. *1 db tartóoszloptalp.* 500 mm átmérőjű, kör alakú, 4—5 mm vastag acéllemez, esetleg kissé domborítva. (Helyette három vagy négy láb is alkalmazható.)

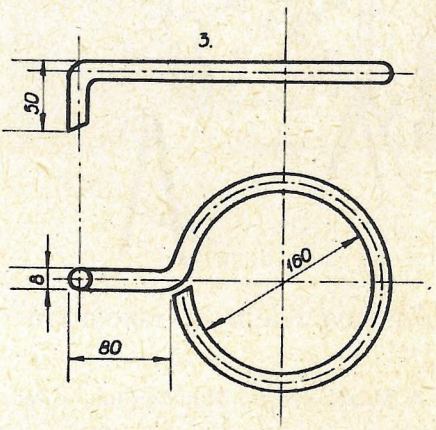
3. *41 db tartókarika* 8 mm-es gömbacélból a rajz szerint meghajlítva. (Teljes szükséglet kb. 16 kg.)

4. *4 db oszlopmerevítő* 5—6 mm-es hulladéklemezből.



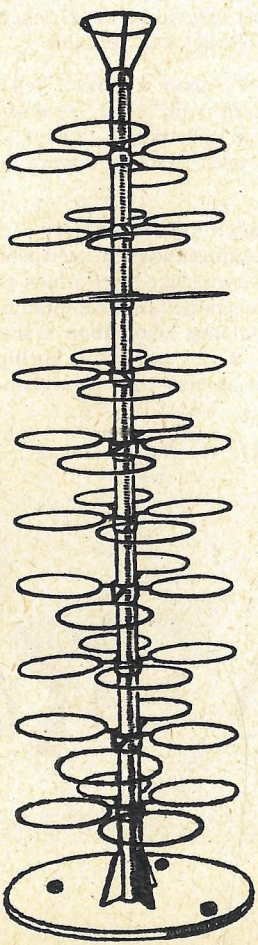






A labdatartó összeállítása

A tartóoszlopot (1) a tartóoszloptalpra merőlegesen ráhegesztjük. A rajz szerint elkészített merevítőkkel (4) hegesztéssel megerősítjük.



A rajz szerint elkészített 4 db tartókarika (3) a tartóoszlopra négy irányban, egymáshoz 90°-ra elhelyezve, egy síkban hegesztendő fel az oszlop alsó részén. A következő 4 karika az előző felett (250 mm-re, majd fokozatosan csökkenő távolságra, a tizedik sornál 180 mm-re) 45°-kal oldalra elfordítva hegesztendő fel. Minden további 4 karika hasonló módon elfordítva — csigalépcsőszerűen — helyezkedik el a tartóoszlopon.

A hegesztések villamos ívhegesztéssel vagy lánghegesztéssel egyaránt megoldhatók.

Elkészíthető szakközépiskolai vagy politechnikai fémipari tanműhelyben.

Elkészítéséhez szükséges idő: kb. 15 óra.

A felhasznált anyagok értéke:

2 fm használt acélcső	kb. 16 Ft
0,25 m, kb. 4 mm-es acéllemez	kb. 20 Ft
16 kg 8 mm-es gömbacél	kb. 100 Ft
Összesen:	kb. 136 Ft

Összsúly: 26 kg

Tervezői, kivitelezői javaslat

Célszerű minden általános és középiskola részére elkészíteni, mert olcsón, egyszerűen elkészíthető, és kb. egy közepes méretű szekrényt helyettesít, mely mintegy 1500 Ft értékű és sokkal nagyobb helyet igényel a szertárban.

A labda tárolása előnyös, mert áttekinthető és könnyen kezelhető, a bőrlabda is jobban szellőzik, mint a szekrényben.

Daróczi Sándor

Munkavédelem az iskolában

A Művelődésügyi Minisztérium, a Pedagógusok Szakszervezete és az Állami Biztosító közös rendezésében nyílt meg a „Munkavédelem az iskolában" vándorkiállítás Budapesten, Debrecenben, Miskolcon és Pécsett. Január és február hónapban Szombathelyen és Szegeden ismerkednek meg a tanulók a kiállítás anyagával.

A kiállítás 70 tablón és 24 témában mutatja be az iskolák munkavédelmi feladatait.

Az iskolai balesetek 51%-át a testnevelési balesetek képezik, ezért a kiállítás anyagában jelentős helyet foglal el a testnevelési és sportfoglalkozáson előforduló baleset.

A színes kiállításról a mellékelt képek is tanúskodnak.

Kozák Lajos felvételei

A svéd általános iskolák testnevelése és sportja

Gazdag hagyományra tekinthet vissza a svéd iskolai testnevelés és sportélet. A testkultúra korai nagy harcosa, Per Henrik Ling (1776—1839) azóta szállóigévé lett mondását: „Állíttassék a testkultúra a népegészségügy szolgálatába!" — igyekeznek megvalósítani. A nemes cél, a nagy feladat megvalósítása érdekében ma is derekas erőfeszítéseket kell tenniük.

Az iskolák 80%-ában korszerű felszereléssel ellátott tornaterem van, s az iskolák udvarán számos különböző sportpályát láttunk. Elmondhatjuk, hogy a svéd iskolák udvara — sportudvar.

A szinte mindenütt kitűnő tárgyi feltételek mellett annál szembetűnőbb a svéd iskolai testnevelés azon hiányossága, hogy nincs elég szakember, nagy a testnevelőtanár-hiány. Emiatt a 9 osztályos általános iskolákban szakos nevelő kezébe zömmel a 7. osztálytól kerülnek csak a tanulók, addig az első hat osztályban osztály-

Télen a korcsolya is oktatási anyag

tanítók tanítják a testnevelést. A testnevelőhiányt a kétéves szakosító képzéssel sem tudják megoldani, ami egyébként újabb kérdést is felvet: az érettségi utáni kétéves szakosító képzés nehezen felel meg a korszerű követelményeknek.

Tetszett viszont a svéd általános iskoláknál az, hogy a nevelők a helyi lehetőségeket messzemenően figyelembe vehetik, ami nálunk csak az utóbbi években valósult meg. A nálunk is oktatott testgyakorlati ágak mellett szerepel az ott különösen népszerű tájékozódási sport, s természetesen, fokozott mértékben a téli sportok. Nagy gondot fordítanak az esztétikus mozgásnevelésre, a mozgásrögtönzésre zenére és zene nélkül, valamint a hazai és külföldi népi táncok mellett a modern táncokra is. Pl. tanítják a tangót. A svéd általános iskolákban általában biztosított a kötelező úszásoktatás megvalósítása. Sok uszodájuk van, s ha a falvakban náluk sincs mindenütt uszoda, akkor iskolai költségen autóbusszal utaznak a városi uszodába.

Az általános iskola alsó tagozatában (1—3. osztály), középső tagozatában (4—6. osztály) és a felső tagozat 7. és 8. osztályában heti 3—3, a 9. osztályban heti 2 óra van biztosítva a testnevelés tanítására. Az alsó tagozatban mindenütt az osztálytanító látja el a testnevelési órákat, a szakos ellátottságra elsősorban a felső tagozatban törekszenek. A jó oktatást elősegíti, hogy osztályonként általában 28—30 tanuló van.

Tantervük főbb vonalait az előbb említett okok miatt csak a középső és felső tagozatból sorolom fel.

A középső tagozat óráit a következő anyagból kell ellátni (ugyanis nincs „kötelező" anyag, csak amit a felsoroltakból meg lehet valósítani, a helyi lehetőségek szerint):

Atlétika: futás (60 m), ugrások, dobás (kislabdahajítás), váltók.

Játékok:

Sportszerű labdajátékok: kézilabda, kosárlabda, labdarúgás (technikai elemek).

Tájékozódási sport: a kirándulás magasabb formája, alapvető tájékozódási gyakorlatok.

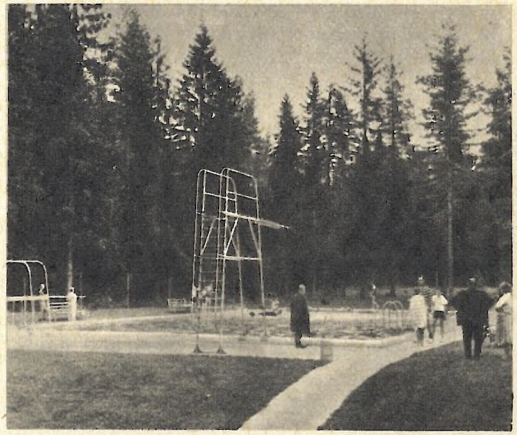
Tánc: népi táncok, énekes táncok.

Téli sportok: korcsolya, sí.

Torna: gimnasztika, szerrel és szer nélkül, szergyakorlatok, (erőfejlesztés), mozgásrögtönzés zenére és zene nélkül.

Úszás:

már a 3. osztálytól kötelező, alacsony vízben 25 m,
4. osztály: 25 m úszás mély vízben,
5. osztály: 50 m mellúszás,
6. osztály: 100 m úszás, ebből 25 m hátúszás.



Általános iskolások úszóleckéje

Az iskolai sportnapokon sokan atletizálnak

Magasugrás, természetesen hasmánt-bukó technikával

A felső tagozat tantervi anyaga (magában foglalja a középső tagozat anyagát is, csak a bővítést írjuk le):

Atlétika: ugyanaz.

Játékok: népi játékok is.

Sportszerű labdajátékok: technikai fejlesztés egyéni képzéssel, taktikai elemek elsajátítása 8—9. osztályokban.

Tájékozódási sport: ua.

Tánc: svéd és külföldi népi táncok, a modern táncok egyszerű formái.

Téli sportok: a gyors- és műkorcsolyázás alapjainak elsajátítása. Sí: futás, lesiklás, ugrás.

Torna: szertorna, esztétikus mozgásnevelés, kitartásra nevelés.

Úszás:

7. osztály: 150 m, ebből 50 m hátúszás,
8. osztály: 200 m, ebből 100 m hátúszás,
9. osztály: ugyanaz és életmentés.

A testnevelés tanításával kapcsolatban el kell sajátítani az egészségügyi tudnivalók mellett az edzésmódszertani ismereteket is. Az életre való nevelést szolgálja a legegyszerűbb munka technikájának gyakorlása (emelések, hordások). Fontos része az életmentéssel kapcsolatos ismeretek, valamint a természet ápolása, mit csináljanak a természetben, s a közlekedési ismeretek megtanulása (még mindig balra hajtanak, most készülnek áttérni a jobb oldali közlekedésre, s ez az anyagi kihatások mellett nagy elméleti és gyakorlati oktatást is jelent).

A felső tagozat testnevelési óráin szervezési ismeretek is szerepelnek, a vezető-utánpótlás biztosítása céljából. A különböző sportágak játékvezető- és versenybíró-képzésére is fordítanak órákat.

A tantervi anyagot a tanéven belül hat nagyobb szakaszban dolgozzák fel, amely a 3. osztálytól a 9. osztályig így oszlik meg:

1. szakasz: aug.—október 2-ig:
Atlétika, úszás, labdajátékok edzése.
Rossz időben terem nélkül: tájékozódási sportelmélet, játékszabályok, filmvetítés, közlekedési szabályok.
Rossz időben tornateremben: atlétikai kiegészítő számok, rajtgyakorlatok, helyből ugrások, torna.

2. szakasz: okt. 4—nov. 30-ig:
Gimnasztikai gyakorlatok.
Rossz időben terem nélkül: jelentések, üdvözlések, tájékozódási sportelmélet, közlekedési szabályok.
Rossz időben tornateremben: különböző labdajátékok, erőnléti edzések (súlyemelő gyakorlatok).

3. szakasz: dec. 1—dec. 18-ig:
Kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdajátékok általában.
Tornaterem nélküli iskolák: téli sportágak ismeretei és erőnléti edzések. Téli sportok gyakorlása.

4. szakasz: jan. 10—márc. 31-ig:
Téli sportok: korcsolya, sí, hoki, bandy.
Gimnasztikai gyakorlatok.
Rossz idő esetén tornaterem nélkül: filmvetítés, szabályismeretek elmélyítése.

5. szakasz: ápr. 1—ápr. 30-ig:
Torna. Labdajátékok, tájékozódási sportelmélet.
Tornaterem nélkül: különböző labdajátékok, közlekedési szabályok.

6. szakasz: máj. 2—jún. 11-ig:
Atlétika, labdajátékok, életmentés, fürdési és hajózási szabályok.

A testnevelő tanárok részére továbbképzési napokat rendeznek, amelyeken a részvétel önkéntes alapon történik. A továbbképzések anyaga elsősorban gyakorlati jellegű. A testnevelési felügyeleti rendszer ott is megvan, de létszámuk az amúgy is nagy testnevelői hiány miatt minimális. Szerepük inkább adminisztratív jellegű, mint nálunk voltak a testnevelési előadók az oktatási osztályokon. Így az ellenőrzés inkább az iskolák tanulmányi igazgatóira hárul, akik a testnevelési órák hangulatát, a tanulók egészségi állapotát vizsgálják, szakmai kérdésekbe nem igen szólnak bele.

A svéd iskolai testnevelés is jól szolgálja az életre való nevelést, jellemző a szoros kapcsolat a különböző sportágakkal. Ezt a munkát segíti elő náluk az iskolai sportnapok rendszere. A tanév folyamán minden iskolában 8—10 egész napos, vagy 16 félnapos sportnapot kell szervezni. A sportnapokon tanítási szünet van, de minden tanulónak és minden nevelőnek is kötelező a részvétel.

Ezeken a sportnapokon az osztályok közötti versenyeket, mérkőzéseket rendezik a különböző sportágakból, természetesen figyelmbe veszik a testnevelési órákon gyakoroltakat, valamint a tanulók igényét. A versenyeken, mérkőzéseken való indulás önkéntes alapon történik, a sportszerű versenyen nem indulók számára ugyanakkor pl. kirándulást szerveznek. A versenyek rendezésében — a tömeges részvétel miatt — szükséges és biztosított minden nem szakos nevelő segítsége is, s természetesen bekapcsolják a felmentett tanulókat is (egyébként alig láttunk egy-két felmentettet).

Alkalmunk volt egy egész napos sportnapot megtekinteni Västerasban, a Jakobsbergi iskolában. Testnevelő tanára Kornél Papócsy, aki svéd TF-et végzett. Alapos szervező munka

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 6/1965.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 6, 1965 г.

40 Jahre Hochschule für Körperkultur 161
Tibor Tiboldi: Erfahrungen über den Lehrplan und Erziehungsplan der Grundschulen 163
Dr. László Veszprémi: Didaktische Fragen der Körpererziehungsstunden Ende Herbst und im Winter (II.) ... 166
Pál Detre: Winterspiele im Freien .. 171
László Villant: Basteln wir Schibretter! 177
Ferdinand Tarnawa: Ballauffang mit dem unteren Arm und sein Unterricht ... 180
MITTEILUNGEN 184

40 лет Институту физической культуры ... 161
Тибор Тибольди: Опыт по программе обучения и воспитания в восьмилетней школе 163
Д-р Ласло Веспреми: Дидактические вопросы уроков физкультуры в конце осени и зимой 166
Пал Детре: Зимние игры на дворе 171
Ласло Виллант: Мастерить лыжные палки самому 177
Фердинанд Тарнава: Приём мяча предплечьем и его обучение 180
СООБЩЕНИЯ 184

előzi meg a sportnapot, s a hatalmas iskolai sportfaliújság is ezt propagálta. Ezen az iskola minden tanulója és tanára olvashatta a sportnapi lehetőségeket, illetve feladatokat. Atlétika (versenyszerűen és edzés), úszás (nem versenyszerűen), kirándulás és tájékozódási sportverseny szerepelt a sportnap műsorán. A széles választási lehetőséggel éltek is a tanulók, és a teljes nevelői kar is megkapta sportnapi feladatát. Az atlétikai verseny lebonyolítása mintaszerű volt: előre elkészített időrend, versenyjegyzőkönyvek, kézi mikrofonok, tanár versenybírók, rajtszámos versenyző tanulók, gyorsan pergő versenyszámok sok indulóval, ünnepélyes eredményhirdetés, díjkiosztás... Egyszerűen hangzik mindez, de megvalósítása számtalan apró munkát és olyan részleteket kíván, mint pl. a rajztanár írja az okleveleket stb. Jól működő gépezet, melynek kormányosa a testnevelő tanár.

A házi versenyeken kitűntek iskolák közötti, városi, megyei versenyeken vehetnek részt a legfontosabb sportágakban. Országos bajnokságot csak a 9. osztályosok részére rendeznek, a középiskolásokkal együtt.

Tapasztalataink szerint igen jó az iskolák és a sportegyesületek közötti kapcsolat. A városi iskolai bajnokságoknak pl. a klubok a mozgatói, s a feltűnt tehetséges tanulók szabadon mehetnek az egyesületi szakosztályokba. Ugyancsak Västerasban láttuk, hogy a vezető svéd atlétikai klub, a VIK edzésein milyen nagy számban vesznek részt még a 8—10 évesek is. Nem csoda, hogy ilyen körülmények között a nagy ügyességet kívánó rúdugrásban több tucat gyerek ugrik 3 méter körül rúddal, s láttunk olyan 14 évest is, aki már 390 cm-nél tart.

Divatosak a svédeknél is a jelvényszerző versenyek. Az iskolai sportjelvényszerző mozgalomnak öt csoportja van, a tanulók koruknak és érdeklődési körüknek megfelelően vehetnek részt benne.

A svéd általános iskolai testnevelés nagy pozitívuma, hogy a 9. osztályt kivéve minden osztályban 3 testnevelési óra van hetenként (igaz, hogy az órák ott 40 percesek), rendelkezésre áll a sportnapok rendszere, kitűnő tárgyi feltételek vannak mindenütt. Viszont a testnevelők egyenjogúsítása 2 éve történt meg csak fizetésben, mert az elméleti szakosok kötelező heti óraszáma 24, míg a testnevelőké ma is 30 (ebből kettőt hetenként a sportnapok szervezési feladataira fordíthatnak).

Novák István

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1), vagy bármely postahivatalnál.

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft,
félévre 7,20 Ft.

Csekkszámlaszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

Indexszám: 25 110